: BOOK MADE AVAILABLE FOR DIGITIZATION BY :

BRAHMVARCHAS SHODH SANSTHAN

SHANTIKUNJ, HARIDWAR, INDIA

: OUR MAIN CENTERS :

Shantikunj, Haridwar,
Uttaranchal, India – 249411
Phone no : 91-1334- 260602,
Website : www.awgp.org
E-mail : shantikunj@awgp.org

Gayatri Tapobhumi,
Mathura, U.P., India – 281003
Phone no : 91-0565-2530128,
Website : www.awgp.org
E-mail : yugnirman@awgp.org

: BOOK DIGITIZED BY :

Vicharkranti Pustakalay, Thana-Faliya, Dindoligam, Surat-394210, Gujarat, India
E-mail: vicharkranti.awgp@gmail.com | Website : www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आहार की उपयोगिता और उसके मूल-तत्व

आहार का मुख्य उद्देश्य शरीर की क्षीणता अथवा घिसाई की पूर्ति करना और उसकी वृद्धि करना भी है। छोटा-सा शिशु जिसका भार जन्म-समय ३-४ सेर होता है, धीरे-धीरे बढ़ कर दो-डेढ़ मन का युवक बन जाता है, तो यह आहार के द्वारा ही संभव होता है। मनुष्य का शरीर प्रति क्षण कुछ-न-कुछ कार्य करता रहता है, गहरी नींद में सो जाने पर भी फेंफड़े और हृदय अपना काम करते रहते हैं। इस कार्य के फलस्वरूप शरीर के कोषाणु (सेल) निरन्तर टूटते रहते हैं जिसकी मरम्मत अथवा बदलने का भार हमारी जीवनीशक्ति पर रहता है। यह कार्य आहार के माध्यम से ही किया जाता है। यदि किसी कारणवश शरीर को समय पर उपयुक्त आहार न मिले तो थकावट और कमजोरी मालूम पड़ने लगती है और यदि निरन्तर कितने ही दिन तक ऐसा क्रम चले तो शरीर दुर्बल, क्षीण हो जाता है और अन्त में प्राणों का धारण कर सकना भी कठिन हो जाता है।

आहार से हमारे शरीर में गर्मी अथवा ताप की भी उत्पत्ति होती है, जो कि हमारे जीवन का लक्षण माना जाता है। मनुष्य के मृत्युकाल में ताप की परीक्षा की जाती है। जब तक शरीर के किसी अङ्ग में गर्मी जान पड़ती है तब तक जीवन की आशा की जाती है। पर जब शरीर सर्वथा ठण्डा पड़ जाता है, भीतर-बाहर कहीं भी जरा भी गरमाहट प्रतीत नहीं होती, तो उसे 'मुर्दा' कह दिया जाताहै। यह शरीरस्थ ताप

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हमारा स्वाभाविक आहार

जब हम मनुष्य के अतिरिक्त अन्य सब प्राणियों के जीवन पर दृष्टिपात करते हैं तो जान पड़ता है कि वे सब प्रकृति द्वारा उत्पन्न पदार्थों को जैसे का तैसा काम में लाते हैं। मनुष्य की तरह कोई अपने भोजन को न तो छीलता, पीसता, काटता, पीटता है और न कोई उसे आग पर रखकर गलाता, भूनता और नर्म करता है। इसका कारण यह है कि जहाँ अन्य पशु और प्राणी अपने लिए प्राकृतिक दृष्टि से उपयुक्त एकाध प्रकार का खाद्य पदार्थ ही सदैव काम में लाते रहते हैं वहाँ मनुष्य अपनी बुद्धि के जोर से सैकड़ों तरह के पदार्थों को आवश्यकता, स्वाद और कौतूहल की दृष्टि से पेट में डालता रहता है। नतीजा यह होता है कि जहाँ अन्य सब जीवों की शारीरिक स्थिति जीवन भर प्रायः एक-सी बनी रहती है, किसी आकस्मिक दुर्घटना को छोड़कर वे कदाचित् ही निर्बल या अस्वस्थ होते हैं, वहाँ मनुष्यों के साथ में सदैव परिवर्तन हुआ करता है, क्योंकि वे अपने लिए अस्वाभाविक और अनुपयुक्त पदार्थों को भी तरह-तरह से बदल कर खाने के योग्य बनाने की चेष्टा किया करते हैं, जिनका प्रभाव कभी लाभजनक और कभी हानिकारक सिद्ध होता है।

फल मनुष्य का स्वाभाविक आहार है--

इस दृष्टि से विचार करने पर मधुर फल ही मनुष्य के लिए प्राकृतिक भोजन सिद्ध होते हैं। उन्हें मनुष्य बिना किसी परिवर्तन के खा सकता है और उनमें वे सब पदार्थ मिल जाते हैं जिनकी मानव देह को आवश्यकता होती है। दूसरा नंबर कड़े छिलके वाले सूखे फलों (जैसे नारियल, बादाम, अखरोट, मूंगफली आदि) और बीजों (जैसे गेंहूँ, चावल, जौ, चना, ज्वार, बाजरा आदि) का है जिनको मनुष्य नाममात्र के परिवर्तन से ही काम में ला सकता है। पर जिस बुद्धि के प्रताप से मनुष्य

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मानसिक स्थिति का भी ध्यान रखिये

मन का शरीर के साथ बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध है। प्रत्यक्ष में तो सब प्रकार के कार्य हमारी इन्द्रियाँ ही करती हैं पर उनका राजा या संचालनकर्ता मन को ही माना गया है। इसलिये मानसिक विचारों का प्रभाव शरीर पर सदैव पड़ता रहता है। हमारा भोजन भी इससे पृथक नहीं है। हमारे धर्म-ग्रन्थों में कहा गया है कि मनुष्य जैसा अच्छा या खराब भोजन करता है वैसा ही प्रभाव उसके मन पर पड़ता है। इसी दृष्टि से गीता में सात्विक, राजसिक और तामसिक् भोजन का वर्णन विस्तारपूर्वक किया गया है। इसी बात को किसी विचारक ने इन शब्दों में प्रकट किया है कि—"जैसा खाइये अन्न, वैसा बने मन।"

भोजन पर मन का प्रभाव——

पर इस सिद्धान्त का एक दूसरा पहलू भी है। जिस प्रकार भोजन का प्रभाव मन पर पड़ता है उसी प्रकार मन के विचारों और उसकी अवस्था का असर भोजन पर भी पड़ता है। भोजन के समय जो शान्त, प्रसन्नचित्त रहने का उपदेश दिया गया है उसका आशय यही है कि किसी प्रकार की उत्तेजना, आवेश, क्रोध या मानसिक हलचल की अवस्था में किया हुआ भोजन ठीक तरह से नहीं पचता और न उससे शरीर को उचित लाभ होता है। इतना ही नहीं अनेक बार तो विशेष उत्तेजना की दशा में किया हुआ भोजन प्रत्यक्ष रूप से हानि पहुँचाता है। इस सम्बन्ध में वैद्यक के ग्रन्थ 'भाव-प्रकाश' में कहा गया है—

तृष्णाभय क्रोध परिप्लुतेन लुब्धेन रुदैन्य निपीड़ितेन।
प्रद्वेषयुक्तेन वा सेव्यमानमन्ने न सम्यक् परिपाकमेति॥

अर्थात्—"तृष्णा, भय, क्रोध, लोभ, शोक, दैन्य, ईर्षा, द्वेष

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कृत्रिम और मिलावटी भोजन

इस बात को प्रायः सभी समझते हैं कि ताजा, बिना किसी प्रकार की मिलावट का और सादा खाना स्वास्थ्य को ठीक रखता है, फिर भी अधिकांश व्यक्ति आदत और चटोरेपन के वशीभूत होकर कृत्रिम खाद्य पदार्थों का उपयोग करते रहते हैं। उदाहरणार्थ यह सभी जानते हैं कि आम, मिर्च आदि के अचार, जो प्रायः चार छै या आठ महीने पुराने भी खाये जाते हैं, और जिनमें मिर्च, मसाले तथा तेल की भरमार रहती है, स्वास्थ्य के लिये हितकर नहीं होते। वैद्य, डाक्टर प्रत्येक रोग में तेल, खटाई मिर्च का परहेज बतलाते हैं और ये तीनों ही पदार्थ अचार में गले-सड़े रूप में मौजूद रहते हैं। फिर भी असंख्यों व्यक्ति बिना अचार के भोजन को पसन्द ही नहीं करते और बहुत से तो महीने में दस, बारह दिन सिर्फ अचार से ही खाना खा लेते हैं। ऐसे ही एक सज्जन का किस्सा हमको याद आता है। एक बार हम किसी वैद्य के पास बैठे थे। बातचीत के सिलसिले में वैद्य जी ने कहा कि "हमारे भाई, जिनकी उम्र ६० वर्ष की है, अभी तक बिलकुल स्वस्थ है और जहाँ तक हमको याद आता है वह कभी बीमार नहीं पड़े हैं।" इसका कारण बताते हुये उन्होंने कहा कि वे सदा रोटी और मूँग की दाल या घिया, तोरई आदि जैसा कोई साग ही खाते हैं और हमेशा दालान आदि में छाया में सोते हैं। इस बात को सुनकर एक सुनने वाला बोल उठा—"वैद्यजी ! आप तो उनको स्वस्थ कहते हैं, पर हमारी समझ में तो वे सबसे ज्यादा बीमार रहने वाले आदमी हैं। जब वे सदा बीमारों को पथ्य में दिया जाने वाला भोजन करते हैं और उसी तरह ठण्ड-गर्मी से बचकर रहते हैं, तो उनको बीमार नहीं तो क्या कहा जाय !"

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

भोजन का परिमाण और उपवास

अनेक व्यक्तियों को यह प्रश्न कुछ अटपटा-सा प्रतीत होगा कि प्रतिदिन कितनी मात्रा में भोजन किया जाय। एक सामान्य ग्रामीण भी इसके उत्तर में तुरन्त कह देगा कि इसमें सोचने-समझने की क्या बात है, जितनी भूख हो उतना ही खाया जायगा। यह उत्तर देखने में तो सही जान पड़ता है, पर वास्तव में यह समस्या इतनी सहज नहीं है। गरीबों की दृष्टि से तो इसमें विशेष उलझन नहीं है, क्योंकि उनको प्रायः पूरा खाना ही भाग्य से मिलता है, पर धनी और मध्यम वर्ग के व्यक्ति इस संबंध में प्रायः विपरीत आचरण करते देखे जाते हैं। कहने को तो वे भी भूख लगने पर ही खाते हैं, पर ज्यादातर उनके खाने को कसौटी भूख नहीं, स्वाद होता है। ऐसे घरों में प्रतिदिन इस बात पर विचार किया जाता है कि आज कौन-कौन साग-दाल और अन्य भोजन बनाया जाय ? इस विषय में वे न तो पदार्थों के गुण-दोष की निगाह से विचार करते हैं और न अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखकर निर्णय करते हैं। उनके विचार करने का आधार प्रायः स्वाद होता है, और यदि मध्यम श्रेणी के व्यक्ति हुये तो खर्च की निगाह से भी विचार करना पड़ता है। ऐसे लोगों को आप प्रायः यह कहते सुन सकते हैं कि—"आज तो अमुक तरकारी अथवा अमुक व्यंजन बड़ा स्वादिष्ठ बन गया, जिससे दो रोटी ज्यादा खाली गईं और अब पेट भारी जान पड़ रहा है।" ऐसे लोगों के लिये भोजन के परिमाण पर विचार करना निस्सन्देह आवश्यक और महत्व-पूर्ण मानना चाहिये।

शरीर के वजन के अनुसार भोजन का परिमाण

आहार-विशेषज्ञों ने इस विषय पर कई दृष्टियों से विचार किया है। उन्होंने शरीर के बजन, आयु, शारीरिक श्रम, मौसम आदि की दृष्टि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हमारी जठरानल में खाद्य पदार्थों के ईंधन की तरह जलने से ही पैदा होता है और इसी से हम कार्यक्षम बने रहते हैं।

मनुष्य का भोजन प्राकृतिक दृष्टिसे फल, शाक और अन्न माना गया है। पर अनेक मनुष्य परिस्थितिवश मांस-मछली आदि का भी खाद्य के रूप में उपयोग करते हैं। तीसरी श्रेणी में दूध, दही, घी आदि की गणना की जा सकती है। यह भी यद्यपि प्राणिज पदार्थ हैं, पर इनको प्राप्त करने में न तो किसी का बध करना पड़ता है और न अंग-भंग होता है। वरन् दूध देना प्रत्येक मादा प्राणी की स्वाभाविक प्रवृत्ति है। शैशवावस्था में प्राणी का पोषण दूध से ही होता है और बाद में भी यदि विधिपूर्वक रहा जाय तो दूध के आधार पर पर्याप्त समय तक रहा जा सकता है। इस दृष्टि से कुछ लोग दूध को भी पूर्ण-भोजन मान लेते हैं।

भोजन के पाँच मुख्य उपादान—

इन खाद्य वस्तुओं का वैज्ञानिक प्रणाली से विश्लेषण करने पर जो मुख्य पदार्थ पाये गये हैं उनको पाँच भागों में विभाजित किया गया है—१—प्रोटीन या माँस जातीय पदार्थ, २—चिकनाई या चर्बी जातीय पदार्थ। ३—कार्बोहाइड्रेट या श्वेतसार जिसका शर्करा में रूपान्तर हो जाता है। ४—क्षार अथवा विभिन्न खनिज लवण। पाँचवाँ पदार्थ जल है जो अनेक खाद्यों में आधे या पौन भाग से भी अधिक होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से इन सब पदार्थों का हमारे शरीर में एक नियत परिमाण में रहना आवश्यक है। इनमें घटा-बढ़ी होने से ही विभिन्न प्रकार के रोगों का सूत्रपात होता है। इसलिए हमको अपने आहार का निश्चय करते समय ऐसी वस्तुओं को चुनना चाहिए जिससे ये पाँचों तत्व हमारे शरीर की विशेष परिस्थिति, हमारे काम धन्धे और हमारी जन्म-जात प्रकृति की दृष्टि से उचित परिमाण में प्राप्त हो सकें।

यद्यपि ये पाँचों तत्व प्रत्येक पदार्थ में न्यूनाधिक मात्रा में मिलते हैं, पर कोई पदार्थ ऐसा नहीं है जिसके अकेले के सेवन करने से शरीर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को सब तत्व उचित मात्रा में मिल सकें। कुछ लोग दूध को ऐसा भोजन बतलाते हैं। यह बात छोटी आयु के लिए तो ठीक मानी जा सकती है पर बड़ी उम्र के परिश्रमशील व्यक्ति का पोषण अकेले दूध से नहीं हो सकता। इतना ही नहीं दूध कितने ही लोगों के लिए उनकी प्रकृति के अनुकूल सिद्ध नहीं होता। इसलिए इस बात की आवश्यकता होती है कि दैनिक भोजन की वस्तुओं का ऐसे ढंग से चुनाव किया जाय जिससे हमारे शरीर को प्रत्येक तत्व उचित मात्रा में मिल जाय और उससे शरीर की वृद्धि और घिसाई की पूर्ति ठीक ढंग से होती रहे। यहाँ यह बात अवश्य ध्यान में रखनी चाहिए कि मनुष्य के शरीर की वृद्धि का समय लगभग २५ वर्ष की आयु तक माना गया है। उस समय तक ऐसे पदार्थों की विशेष रूप से आवश्यकता पड़ती है जिनमें 'प्रोटीड, (माँस बढ़ाने वाले तत्व) और स्नेह जातीय पदार्थ अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में हों। जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाय मनुष्य को शरीर-वृद्धि करने वाले पदार्थों का प्रयोग कम करके शरीर के ताप को स्थिर रखने वाले और क्षार-जातीय पदार्थों का सेवन अधिक करने लगना चाहिए।

इस प्रकार उपयुक्त आहार उचित मात्रा में ग्रहण करना ही स्वास्थ्य का मूल-मंत्र है। पर खेद है कि इस तरफ ध्यान देने वाले व्यक्ति बहुत कम संख्या में दिखलाई पड़ते हैं। अधिकांश लोग तो जिह्वा के स्वाद को ही भोजन की एक मात्र कसौटी मानते हैं। बहुत से अन्य व्यक्ति बढ़िया, कीमती, पौष्टिक समझे जाने वाले पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करना स्वास्थ्य और शक्ति की दृष्टि से लाभजनक समझते हैं। पर ये दोनों ही दृष्टिकोण भ्रमपूर्ण हैं। स्वास्थ्य-रक्षा के लिए वही भोजन उत्तम माना जा सकता है जो सादा और ताजा हो, जिसके जीवन-तत्वों को अनुचित रंधन-क्रिया द्वारा नष्ट न किया गया हो और जिसमें उपर्युक्त पाँचों तत्व अपनी अवस्था और आवश्यकतानुसार प्राप्त हो सकें। इसी को विचारशील व्यक्तियों ने संतुलित-आहार का नाम दिया है और इसी से हम स्वस्थ और सुखी जीवन व्यतीत कर सकते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भोजन में पंच महाभूत और षटरस का सिद्धान्त–

जिस प्रकार योरोपियन वैज्ञानिकों ने शरीर का निर्माण करने वाले तत्वों को 'प्रोटीन' 'कार्बोज' आदि पाँच विभागों में बाँटा है उसी प्रकार भारतीय शरीरशास्त्रवेत्ताओं ने पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु और आकाश, इन पंच महाभूतों के आधार पर षट-रसों का सिद्धान्त निकाला है। उनका कहना है कि प्रत्येक पदार्थ में पंचमहाभूतों का परिमाण न्यूनाधिक होता है जिसके प्रभाव से उसके स्वाद और गुणों में अन्तर पड़ जाता है। जिन रसों में जिन-जिन तत्वों की प्रधानता होती है उनका विवरण इस प्रकार दिया गया है:—

(१) मधुर रस में पृथ्वी और जल का भाग अधिक रहता है और भोजन में इसकी अधिकता होने से सातों धातुओं की वृद्धि होती है। यह रस पौष्टिक है और दूध को बढ़ाने वाला है। (२) अम्ल या खट्टे रस में पृथ्वी और अग्नि का आधिक्य होता है और यह अग्निवर्धक, पाचक, रुचिकारक कफ-पित्त और रक्तपित्त उत्पन्न करने वाला है। (३) लवण रस अर्थात् नमकीन में जल और अग्नि तत्व का आधिक्य होता है। यह शिराओं (रक्त नलिकाओं) के तनाव और खिंचाव को दूर करता है और स्वेद रन्ध्रों को खोलकर पसीना लाता है। यह अग्निवर्धक, तीखा तथा भेदक भी होता है (४) कटुरस में वायु और आकाश की अधिकता रहती है। यह रुचि उत्पन्न करने वाला, कृमि, तृष्णा, विष, कुष्ट, मूर्छा, दाह का नाश करता है। यह हलका और बुद्धि बढ़ाने वाला होता है। (५) तिक्त या चरपरे रस में वायु और अग्नि की प्रधानता होती है। यह मलरोग, गलरोग, कोढ़ और सूजन को नष्ट करने वाला होता है और पाचक रुचिकर और शोधक है। (६) कषाय या कसैला रस वायु तथा पृथ्वी तत्व की अधिकता वाला होता है। यह पित्त और कफ का नाश करने वाला, घाव को भरने वाला, ठण्डा और चमड़े को तथा वर्ण को सुन्दर बनाने वाला होता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

मनुष्य का शरीर पंच महाभूतों से ही निर्मित हुआ है और जब तक ये पाँचों उचित परिमाण में रहते हैं तब तक आरोग्य भी बना रहता है। जब अनुचित रूप से घट-बढ़ हो जाती है तभी रोग का सूत्रपात होता है। इसी तथ्य को दृष्टिगोचर रखकर आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सकों ने मिट्टी, जल, सूर्य-ताप आदि द्वारा चिकित्सा की विधियाँ निकाली हैं।

भारतीय विद्वानों के मतानुसार यदि मनुष्य इन छः रसों का उचित मात्रा में सेवन करता रहे तो उसका स्वास्थ्य स्थिर रह सकता है और वह विभिन्न रोगों के आक्रमण से भी सुरक्षित रह सकता है। पर यह सिद्धान्त भली प्रकार समझकर काम में लाने से ही लाभ उठाया जा सकता है। उदाहरणार्थ आयुर्वेद शास्त्र में पुराना चावल, जौ, गेहूँ, मूंग और शहद तथा खाँड़ की ही मधुर-रस में गणना की है। पर जो लोग इस बात का ध्यान न रखकर पेड़ा, बर्फी, लड्डू, इमरती, जलेबी आदि मिठाइयों से पेट भरने लगेंगे वे तो लाभ की बजाय अपने स्वास्थ्य को चौपट ही करेंगे। इसी प्रकार तिक्त या चटपटे रस में सोंठ, पीपल और लहसुन की गणना की गई है। पर जो लोग भोजन में लालमिर्चों को झोंककर उसी को स्वादिष्ठ समझने लगेंगे वे भी अवश्य किसी-न-किसी रोग में ग्रसित होंगे। इस बात को समझकर आयुर्वेद में जहाँ इन रसों के गुणों को लिखा है वहाँ यह भी बता दिया गया है कि यदि मधुर रस का परिमाण से अधिक सेवन किया जायगा तो उससे श्वांस, वमन, कण्ठ-रोग, रक्त-विकार और मधुमेह आदि रोगों की उत्पति हो सकती है। खट्टे रस के अधिक सेवन से दाँत के रोग, कण्ठ तथा छाती में दाह, नाक, कान, आदि अंगों से रक्त बहना आदि खराबियाँ पैदा होती हैं। अधिक खटाई खाने से नेत्ररोग पैदा होना तो अपने अनुभव की बात है। अधिक नमक का सेवन करने से खुजली, कोढ़, तृष्णा, दुर्बलता और सन्धियों को शिथिलता पैदा होती है। यह नपुंसकता का उत्पन्न करने वाला भी होता है। कटु रस के अधिक सेवन से धातुक्षय और बातरोग होता है। चरपरे की अधिकता से प्यास की अधिकता होती है, मूर्छा,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कँपकँपी होना, कमर में पीड़ा आदि पैदा होते हैं। कषैले की अधिकता से वायु का अवरोध, पेट फूलना, हृदय की कमजोरी आदि होते हैं। इस-लिए सब रसों के पदार्थों का उचित मात्रा में स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से ही सेवन करना लाभदायक होता है।

आहार के दो महत्वपूर्ण तत्व— विटामिन और क्षार

ऊपर आहार के जिन पाँच तत्वों का जिक्र किया गया है वे स्थूल रूप में सभी खाद्य पदार्थों में देखे जा सकते हैं। पर इनके सिवा आधु-निक समय में एक और तत्व का पता लगाया गया है जिसको अंग्रेजी में 'विटामिन' कहा गया है। वैज्ञानिकों का मत है कि यह तत्व एक दृष्टि से "खाद्य-प्राण" कहा जा सकता है। यद्यपि उसे स्थूल रूप में नहीं देखा जा सकता, पर प्रभाव की दृष्टि से उसका पता सहज में लगाया जा सकता है। यह प्रत्येक ताजा फल और तरकारी में अधिक मात्रा में पाया जाता है और जैसे-जैसे वह वासी पड़ता जाता है विटामिन का परिमाण घटता जाता है। इसी प्रकार फल और तरकारी को यदि आग पर पकाया जाय तो विटामिनों का बहुत-सा अंश नष्ट हो जाता है। इस प्रकार विटामिन खाद्य पदार्थ के प्राण या जीवन तत्व की तरह होता है जिसके नष्ट हो जाने पर पदार्थ बाहर से तो जैसा का तैसा दिखाई देता है पर उसका गुण बहुत कुछ जाता रहता है।

विटामिन का मुख्य कार्य हमारे शरीर के विभिन्न जीवन-रसों में सतेजता उत्पन्न करना होता है। इनके अभाव से शरीर में कई तरह के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अभी तक लगभग बीस प्रकार के विटामिनों का

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पता लगाया जा चुका है, पर मानव शरीर पर जिन विटामिनों का विशेष प्रभाव पड़ता है और रोगों को दूर करने में जिनसे अधिक सहायता मिलती है उनकी संख्या पाँच ही है और उनको (१) 'ए' (२) 'बी' (३) 'सी' (४) 'डी' और (५) 'ई' के नाम से पहिचाना जाता है।

विटामिन 'ऐ'—यह पौधों की पत्तियों पर सूर्य का प्रकाश पड़ने से उत्पन्न होता है। पत्तियों से इसका कुछ अंश फल और बीजों में भी पहुँच जाता है। जो पशु हरा चारा खाते हैं उनके दूध में यह काफी मात्रा में पाया जाता है। पालक, करमकल्ला (पातगोभी), मूली, गाजर, सलाद की पत्ती में विटामिन 'ए' अधिक मात्रा में मिलता है और जो व्यक्ति इन पदार्थों को ताजा रूप में व्यवहार करते हैं उनके स्वास्थ्य को इससे बहुत लाभ पहुँचता है। शरीर की वृद्धि के लिए इसकी विशेष रूप से आवश्यकता पड़ती है। इसलिए जो बालक शुद्ध दूध और ताजा फल आदि पाते रहते हैं उनकी वृद्धि शीघ्र होती है और स्वास्थ्य मजबूत रहता है। इससे हमारे ज्ञान तन्तुओं को बल मिलता है और आँखों, आँतों, फेफड़ों, मूत्राशय के ऊपर की झिल्ली की रक्षा होती है। निमोनिया, तपेदिक, पेचिश आदि बीमारियाँ भी इसकी कमी के कारण उत्पन्न हो जाती हैं। जिन बच्चों के शरीर में इसकी कमी होती है उनको डाक्टर लोग 'काडलिवर आयल' का सेवन करने की सलाह देते हैं, जो एक समुद्री मछली से तैयार किया जाता है। दवा के रूप में उसका प्रयोग अच्छा बतलाया गया है तो भी वह इतना लाभदायक कदापि नहीं हो सकता जितना शुद्ध दूध और ताजा फल। इसलिए हमको दूध मंदी आग पर थोड़ी देर ही पकाकर काम में लाना चाहिए और पत्तेदार तरकारियों को भी यथासंभव कच्चा या कम पकाकर खाना चाहिए। आयुर्वेद में इसे 'ओजवर्धनीय तत्व' कहा गया है।

विटामिन 'बी'—इसका निर्माण भी पौधों में होता है,पर यह उन तत्वों से उत्पन्न होता है जो पृथ्वी और वायु से प्राप्त होते हैं। साथ ही एक अन्तर यह भी रहता है कि जहाँ विटामिन 'ए' पत्तों में, विशेष कर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कोंपलों और फुनगियों में सबसे अधिक पाया जाता है, विटामिन 'बी' फलों और बीजों में विशेष रूप से मिलता है। यह भी शारीरिक वृद्धि के लिए आवश्यक है और साथ ही माँस-पेशियाँ, स्नायु और त्वचा के कार्यों में भी इससे सहायता मिलती है। गेहूँ, जौ, मक्का, हाथ से कूटा चावल, मटर, चना, गोभी, हरी तरकारियाँ, मूँगफली, अखरोट, नारियल आदि में यह पर्याप्त पाया जाता है। यह विटामिन कई प्रकार का होता है और इसके अभाव से भूख की कमी, थकावट, स्त्रियों के स्तनों में दूध की न्यूनता, बेरी-बेरी की बीमीरी आदि शिकायतें पैदा हो जाती हैं। आयुर्वेद में इसे 'पोषणीय तत्व' कहा गया है और इसकी कमी से शरीर के विकास में भारी बाधा पड़ जाती है। हड्डियों के जोड़ों के अकड़ने या ठीक तरह न घूम सकने का कारण भी विटामिन 'बी' का अभाव होता है। जिन लोगों का आहार मुख्य रूप से मशीन द्वारा साफ किया चावल होता है उनको बेरी-बेरी रोग का अधिक शिकार होना पड़ता है।

विटामिन 'सी'—इसका प्रभाव विशेषरूप से पाचन शक्ति पर पड़ता है। यह नारंगी, नीबू, टमाटर आदि में विशेष रूप से पाया जाता है। करमकल्ला, पालक, मूली, गाजर आदि में भी पर्याप्त मात्रा में मिल सकता है। यह आग पर पकाने से बहुत शीघ्र नष्ट हो जाता है। इसलिए इसकी प्राप्ति के लिए उपरोक्त पदार्थों को कच्चा या बहुत कम पका कर ही खाना चाहिए। विटामिन 'सी' के अभाव से 'स्कर्वी' नामक बीमारी विशेषरूप से होती है जिससे खून में दोष पैदा हो जाता है और मसूढ़ा फूलना, जोड़ों का कड़ा पड़ जाना, दाँत कमजोर हो जाना, पायरिया आदि बीमारियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। विटामिन 'सी' की कमी से स्वास्थ्य निर्बल पड़ जाता है और रोगों को रोकने की शक्ति बहुत घट जाती है। फल और तरकारियों के अतिरिक्त मूँग, मोंठ, चना, मटर आदि अन्नों को भिगोकर और उनमें किल्ला या अंखुआ निकालकर खाने से भी विटामिन 'सी' पर्याप्त मात्रा में मिल सकता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

विटामिन 'डी'—इसका संबंध विशेष रूप से हड्डियों से है और जिन बच्चों के शरीर में इसका अभाव होता है उनकी हड्डियाँ मुलायम हो कर झुक जाती हैं और उन्हें 'सूखा' नामक रोग हो जाता है । बड़ी आयु के व्यक्तियों को भी विटामिन 'डी' के अभाव में संधिवात और मधुमेह जैसे रोग हो जाते हैं, सीना सिकुड़ जाता है, तोंद बाहर निकल आती है । यह विटामिन सब फलों और तरकारियों में नहीं पाया जाता । कुछ पत्ते के सागों, पीली गाजर, पपीता, नारियल, टमाटर में यह पाया जाता है । पर इसकी प्राप्ति का सब से मुख्य स्रोत सूर्य की धूप है । जो लोग नंगे बदन सूर्य की धूप में रहते हैं उनको यह स्वतः ही मिल जाता है । बच्चों का सूखा रोग और दाँतों का देर से निकलना, देर से चलने लगना, हाथ पैर पतले हो कर पेट का बाहर निकल आना आदि खराबियाँ सूर्य प्रकाश के अभाव से ही होती हैं । ऐसे बच्चों को यदि तेल की मालिश करके सुबह धूप में लिटाया जाय तो उनका स्वास्थ्य शीघ्र सुधर सकता है ।

विटामिन 'ई'—इसका प्रभाव पुरुषों की काम शक्ति और स्त्रियों की सन्तानोत्पादन शक्ति पर पड़ता है । जिन स्त्रियों में इसका अधिक अभाव होता है वे प्रायः वन्ध्या हो जाती है । मानसिक शक्ति पर भी इसका प्रभाव बहुत हानिकारक पड़ता है । यह गेहूँ के अंकुर में बहुत अधिक रहता है । इसके सिवा हरे शाक, ताजा दूध, गुड़ में भी पाया जाता है । आयुर्वेद में इसे 'बाजीकरणीय तत्व' कहा गया है और मेवा, गोखरू, ताल-मखाना, बादाम पाक, च्यवनप्राश जैसे खाद्यों और औषधियों में उसे बताया गया है ।

यद्यपि विटामिन स्वयं कोई दवा या खाद्य नहीं हैं, पर उनकी कमी से हमारे शरीर में विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ या निर्बलतायें अवश्य पैदा हो जाती हैं । इनको प्राप्त करने का सबसे सहज तरीका यही है कि हम अपने भोजन को यथासंभव प्राकृतिक रूप में ग्रहण करें, उसमें ज्यादा फेर बदल न करें । साथ ही ताजा शाक और साधारण फलों को भी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भोजन में शामिल करते रहें। शाकों और हरी तरकारियों में भी ज्यादा ध्यान इस बात का रखें कि उनमें कुछ चीजें ऐसी हों जो कच्ची ही खाई जा सकें। इसके लिये सलाद, धनिया, पोदीना, करमकल्ला आदि की पत्तियाँ और कुछ फलों के टुकड़ों को मिला कर और उनमें जरा-सा नमक तथा नीबू आदि डाल कर तीन चार छटांक भोजन के साथ खाना बहुत लाभदायक माना गया है।

लवण या क्षार--

लवण से अधिकांश लोग नित्य भोजन के साथ मिलाये जाने वाले साधारण नमक का ही अभिप्राय समझते हैं। पर वैज्ञानिकों ने मनुष्य के खाद्य पदार्थों में लगभग २० प्रकार के भिन्न-भिन्न लवण ढूंढ़ निकाले हैं, जो हमारे शरीर को सुरक्षित रखने में बहुत अधिक मदद पहुँचाते हैं। इन लवणों में सब से मुख्य केल्सियम है जो एक प्रकार का चूना होता है जिससे हमारी हड्डियाँ और दाँत आदि बनते हैं। यह मुख्यतः दूध से प्राप्त होता है। इसके सिवाय पोटाशियम, सोडियम, लोहा, मेगनेशियम, गन्धक, आयोडीन आदि भी आवश्यक माने गये हैं। लोहे से हमारे रक्त का रंग लाल होता है और उसकी शक्ति बढ़ती है। गन्धक पाचन शक्ति को ठीक करता है। आयोडीन की कमी से गले में घेघा आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं।

ये समस्त क्षार हरी तरकारियों और पत्तीदार शाकों में काफी मात्रा में रहते हैं। पर जो लोग अज्ञानवश या स्वाद के खयाल से तरकारियों को उबाल कर उनका पानी फेंक देते हैं वे सब क्षारों को भी नाली में बहा देते हैं, और इस प्रकार अपने शरीर में रोगों को बुलाते हैं। ये लवण अनाजों में भी होते हैं, पर ऊपरी छिलके में ही पाये जाते हैं जिसे अधिकांश लोग चलनी से छान कर फेंक देते हैं या जानवरों को खिला देते हैं। जो लोग स्वस्थ्य जीवन व्यतीत करने के अभिलाषी हैं उनको इन आदतों को छोड़ देना चाहिये। शाकों का नरम छिलका

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

फेंका न जाय और इसी तरह गेहूँ में से चोकर को न निकाला जाय। गेहूँ तथा अन्य अनाजों को पहले ही साफ कर लेना उचित है। पर पिसने के बाद उनके चोकर को अलग करना ठीक नहीं होता।

— — — —

भोजन पकाना और रसोईघर की व्यवस्था

भोजन की सामग्री को किस प्रकार और किस रूप में पकाया जाय यह भी एक महत्वपूर्ण विषय है। आधुनिक समय में अनेक विद्वानों ने यह खोज की है कि मनुष्य को पका हुआ भोजन नहीं करना चाहिये। पकाने से प्रत्येक खाद्य पदार्थ का जीवन-तत्व नष्ट हो जाता है या घट जाता है और वह किसी न किसी रूप में लाभ के साथ थोड़ी बहुत हानि भी करता है।

यह तो माना जा सकता है कि मानवीय सभ्यता के आरंभिक काल में मनुष्य के भोजन का एक बड़ा अंश जंगलों से प्राप्त होने वाले फल, फूल, पत्ते और कन्द आदि थे और उनको बिना पकाये ही काम में लाया जाता था। अब भी अधिकांश जंगली अवस्था में रहने वाले व्यक्ति भोजन को पकाने का कार्य बहुत कम करते हैं। परन्तु हजारों वर्षों के अभ्यास से अब सभ्य-समाज में रहने वाले मनुष्यों की पाचन-शक्ति ऐसी नहीं रह गई है कि वह सब प्रकार के कच्चे भोजन को स्वाभाविक रीति से पचा सके। इसका एक अन्य कारण यह भी है कि अब परिस्थितिवश मनुष्य फलों और पत्तों के बजाय अन्न का प्रयोग विशेष रूप से करते हैं। इन अन्नों का श्वेतसार इस प्रकार के आवरण से ढका रहता है जिससे हमारे पाचक यंत्रों के रस का उस पर अधिक प्रभाव नहीं पड़ता। भोजन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को पकाने से वह आवरण फट जाता है और श्वेतसार मुलायम होकर ऐसी स्थिति में आ जाता है जिससे वह हमारे आमाशय में शीघ्र ही पच सकता है।

भोजन के सार को सुरक्षित रखना आवश्यक है—

फिर भी जैसा आजकल प्रायः देखा जाता है भोजन को पकाने का यह तात्पर्य नहीं कि उसे बहुत देर तक पकाया, सेका और भूना जाय। खेद का विषय है कि इस सम्बन्ध में अधिकांश लोग स्वास्थ्य संबन्धी बातों का कुछ भी ध्यान नहीं रखते और केवल स्वाद की दृष्टि से भोजन को पकाते हैं। वे समझते हैं कि बहुत-सा घी लगाने, खूब मसाले डालने, बढ़िया छोंक लगाने (बघारने) से भोजन स्वादिष्ट और उत्तम बन सकता है। इस दृष्टि से वे तरह-तरह के व्यंजन और नमकीन तथा मीठे पदार्थ ऐसे बनाते हैं जिनका जीवन-तत्व बहुत कुछ निकल जाता है और जिनको पचाने में आमाशय को बड़ी कठिनाई होती है। खासकर शाकों को जिस प्रकार उबाल कर, भूनकर तथा तलकर बनाया जाता है और उनमें अनेक प्रकार के ढेरों मसाले डाले जाते हैं, उससे उनका सारा लाभजनक अंश नष्ट हो जाता है और केवल फोक या छूँछ ही हमारे खाने में आती है। जैसा हम ऊपर बतला चुके हैं ये शाक मानव शरीर के लिये बहुमूल्य क्षारों और विटामिन के भंडार होते हैं और उन्हीं के द्वारा हमारा स्वास्थ्य सुदृढ़ और स्थायी बनता है। शाकों को उबालने से ये सब तत्व पानी में घुल जाते हैं जिसे आमतौर से फेंक दिया जाता है। इस प्रकार अज्ञानवश हम स्वयं अपनी बहुत बड़ी हानि करते रहते हैं और स्वास्थ्य को नष्ट करने वाले कार्य करके बीमारी के बीज बोते रहते हैं।

मन्दी आँच पर पकाने का महत्व—

भोजन को पकाने में सबसे अधिक सावधानी की बात यह है कि उसे मन्दी आँच पर पकाया ज य। तेज आँच में भोजन पकाने से विटामिन तो अधिकाँश में नष्ट हो ही जाते हैं, क्योंकि वे अधिक ताप को सहन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

नहीं कर सकते । प्राचीन समय में हमारे यहाँ प्रायः उपलों और कण्डों से भोजन पकाने का रिवाज था जिनकी अग्नि स्वभावतः मन्दी होती है । पर अब प्रायः लकड़ी से काम लिया जाता है और अनेक लोग पत्थर के कोयलों का इस्तैमाल करते हैं जिनकी आँच बहुत तेज होती है । कुछ लोग स्टोव को प्रयोग में लाते हैं जिसमें मिट्टी के तेल की तीव्र लौ निकलती है । यह ठीक है कि ये सब कार्य सुविधा, खर्च और समय की बचत की दृष्टि से किये जाते हैं, पर उसमें हम उस स्वास्थ्य-रक्षा की सबसे बड़ी बात को भूल जाते हैं, जिसके लिये वास्तव में सब प्रकार के उद्योग-धन्धे, कमाई और खर्च किया जाता है । हम इस बात पर तनिक भी ध्यान नहीं देते कि यदि इस प्रकार के भोजन से हमारे शरीर को उचित शक्ति प्राप्त न हो सकी और हम आन्तरिक अथवा बाह्य दृष्टि से निर्बल होकर तरह-तरह के रोगों के शिकार बनते रहे तो अन्त में हम घाटे में ही रहेंगे । बीमारी में धन का खर्च होने के सिवाय उतने दिन तक बेकार रहने के कारण हम कुछ भी अर्थोपार्जन न कर सकेंगे और फिर शरीर और मन में क्षीणता उत्पन्न होकर हमारी जीवनी शक्ति में भी अवश्य कमी पड़ जायगी ।

भाप पर भोजन पकाना—

भोजन के तत्व को सुरक्षित रखने के लिये एक सरल विधि यह है कि उसे सीधा आग पर पकाने के बजाय भाप पर पकाया जाय । रोटी तो आग पर ही पकानी होती है, पर दाल, चावल और हर तरह की तरकारी भाप के ऊपर बहुत अच्छी तरह पक जाती है और उसका तत्व अधिकांश में सुरक्षित रहता है । इसके लिये बाजार में एक 'कुकर' बिकता भी है जिसमें अलग-अलग चीजों को पकाने के लिये तीन-चार छोटे-छोटे पीतल के डिब्बे और एक लम्बा बर्तन होता है जिसमें उन सब डिब्बों को एक के ऊपर एक जमाकर रख दिया जाता है । उस बड़े डिब्बे में पाव भर के करीब पानी डाल कर नीचे अँगीठी जला दी जाती है, जिससे भाप उठती है और सब चीजें उसी की गर्मी से पक जाती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हैं। इसमें साग केवल उबलते हैं। उनमें ऊपर से नमक-मिर्च अपनी रुचि के अनुसार मिला लिया जाता है। यह भोजन स्वास्थ्य के लिये लाभदायक और सारयुक्त होता है। पर जिन लोगों की जीभ को खूब मसालेदार चटपटे साग तरकारियों की आदत पड़ गई है, उनको ये मुश्किल से पसन्द आते हैं।

गेंहूँ और चावल का मोटा अंश फेंकना नहीं चाहिये—

गेंहूँ की रोटी बनाने में बहुत महीन आटा काम में लाना ठीक नहीं होता। एक तो बिजली से चलने वाली चक्की में पिसा आटा वैसे ही बहुत कुछ भुना हुआ-सा हो जाता है, फिर यदि उसे बारीक चलनी से छानकर तमाम चोकर को निकाल दिया जाय तो वह सर्वथा सत्त्वहीन और निकम्मा हो जाता है। ऐसे आटे की रोटियाँ देर से पचती हैं और उनका लाभ भी बहुत कम हो जाता है। गेंहूँ के समस्त लाभदायक क्षार चोकर में ही रहते हैं, उन्हें अलग करके खाली मैदा को खाना जानबूझ कर अपने पैरों में कुल्हाड़ी मारने के समान है। आटा मोटा ही पिसाना चाहिये और उसे मोटी चलनी से छानना चाहिये जिससे केवल तिनका और भूसी निकल जाय, चोकर किसी हालत में आटे से अलग नहीं करनी चाहिये। इस दृष्टि से बड़ी मिलों में पिसा हुआ बहुत बारीक और सफेद आटा प्रयोग में लाना अत्यन्त हानिकारक और स्वास्थ्य को नष्ट करने वाला होता हैं।

यही बात चावलों के विषय में है। आजकल चावल का छिलका बड़े कारखानों में मशीन द्वारा अलग किया जाता है जो भूसी के साथ ही चावल के ऊपर लगे लाल पर्त को भी घिस डालती हैं। यह लाल अंश ही चावल का सबसे पौष्टिक भाग होता है और उसी में कई प्रकार के लाभदायक क्षार और विटामिन 'बी' पाया जाता है। इतना ही नहीं आजकल शौकीन खाने वाले तो पालिशदार चमकीले चावल खाना पसन्द करते हैं जो देखने में मोती जैसे लगें। पर इससे खाने वाले का स्वास्थ्य जो चौपट

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हो जाता है उसका इन लोगों को कुछ भी ध्यान नहीं होता। इसलिये जो व्यक्ति चावल का स्वाभाविक लाभ उठाना चाहते हैं उनको यथासंभव हाथ का कुटा चावल काम में लाना चाहिये और उसका मांड़ या पानी हरगिज अलग नहीं करना चाहिये, क्योंकि चावल का पौष्टिक भाग उसी में आ जाता है। यही ध्यान दालों के विषय में भी रखना चाहिये। दालों को छिलके समेत खाना ही लाभजनक होता है। जो लोग स्वाद की खातिर छिलका निकाली दाल खाते हैं, वे कब्ज आदि के शिकार हो जाते हैं। मूँग को साबुत बनाना बहुत अच्छा होता है। वह खाने में भी स्वादिष्ठ होती है। दालों का छिलका साथ रहने से उनके पचने में सहायता मिलती है और दस्त भी साफ होता है। क्योंकि चावल कुछ अंशों में कब्ज करने वाला माना जाता है, इसलिये उसके साथ छिलके की दाल ही ठीक रहती है।

दूध को अधिक पकाना हानिकारक है, इससे उसके समस्त बहु-मूल्य विटामिन नष्ट हो जाते हैं। इसीलिये समझदार व्यक्ति सदा से एक उबाल का दूध पीना अच्छा बताते रहे हैं। दूध को यथासंभव मन्दी आग पर पकाना चाहिये अथवा भाप द्वारा पकाना चाहिये जिसका वर्णन ऊपर किया जा चुका है। घण्टों तक कढ़ाई में आग पर रखा हुआ और मोटी मलाई पड़ा दूध, जिसे अधिकांश लोग बढ़िया समझते हैं स्वास्थ्य, की दृष्टि से किसी काम का नहीं होता। दूध सदैव यथासंभव ताजा ही पीना चाहिये और उसे कम से कम गरम करना चाहिये। वैद्यक शास्त्र में धारोष्ण दूध पीने की बड़ी प्रशंसा की है और निस्सन्देह दूध का सच्चा लाभ उसी दशा में मिल सकता है। पर यह तभी संभव है जब कि गाय अपने घर में पाली जाय। बाजारू दूध की शुद्धता का कोई भरोसा नहीं किया जा सकता। साधारण दूध वाले रोगी, दुर्बल पशुओं का दूध भी बेचते हैं और उसे निकालने तथा बर्तनों में रखने में यथोचित सफाई का कुछ भी ध्यान नहीं रखा जाता। इससे उसमें दूषित कीटाणुओं के उत्पन्न हो जाने की शंका रहती है जो हैजा, दस्त, पेचिश, चेचक आदि रोग

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उत्पन्न कर सकते हैं। इसलिये बाजार के दूध को आग पर दस-पन्द्रह मिनट रखकर उबाल लेना सुरक्षित होता है।

रसोई का स्थान व पात्र—

रसोईघर पृथक हो या किसी कमरे का भाग ही हो, कच्चा हो या पक्का उसमें सफाई का ध्यान रखना **अत्यावश्यक** है। रसोई बनाने के स्थान को नित्य धोना या साफ मिट्टी से पोतना चाहिये। उसमें वायु के लिये खिड़कियाँ रखी जायँ और धुँआ निकालने का भी उचित प्रबन्ध हो। बन्द स्थानों में रसोई बनाने से बनाने वाले को बहुत कष्ट होता है और अनेक बार आँखों पर उसका बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

रसोई के बर्तन किसी भी धातु के क्यों न हों उनका बिलकुल साफ रखना आवश्यक है। ताँबे और पीतल के बर्तनों में कलई करा ली जाय। यथासंभव ताँबे के बर्तन को खाना पकाने के काम में लाना ही न चाहिये। घी रखने के लिये मिट्टी व काँच या अल्यूनियम के पात्र ठीक रहते हैं। पीतल, काँसे आदि के बर्तनों में रखा घी दो-चार दिन में नीले रंग का और हानिकारक हो जाता है।

रसोई बनाने वाले के वस्त्रों की स्वच्छता का भी विशेष ध्यान रखना चाहिये। अनेक स्थानों में देखा गया है कि रसोईदार की जाति का तो बहुत ध्यान रखा जाता है, पर उसके कपड़े सदैव ऐसे गन्दे रहते हैं कि जिनको यदि स्वच्छता प्रिय मनुष्य देखले तो उसके बनाये भोजन को हाथ भी न लगावे। अच्छा तो यही है कि इस कार्य को घर की स्त्रियाँ अपने हाथों से ही करें और भोजन की उत्तमता, स्वच्छता, स्वादिष्ठ होने का पूरा ध्यान रखकर प्रेमपूर्वक घर वालों को भोजन करावें। समझदार माता या पत्नी आपके भोजन के हर दृष्टि से लाभदायक और निर्दोष होने का जितना ध्यान रख सकती है उतना कोई और नहीं रख सकता। यदि परिवार की जनसंख्या अधिक होने से रंधन-कार्य का भार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अधिक हो और घर की परिस्थिति भी उच्च स्तर की हो तो फुटकर कामों के लिये नौकर से भी सहायता ली जा सकती है, पर रसोई का काम पूर्णतः नौकरों पर छोड़ देना और स्वयं उसकी देखभाल न करना, प्रायः हानिकारक सिद्ध होता है।

भोजन का समय—

सभी नित्य कर्मों को समय पर करना स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़ी कल्याणकारी और सुविधाजनक प्रवृत्ति है। भोजन के सम्बन्ध में भी यह बात पूर्ण रूप से सत्य सिद्ध होती है। चाहे जब और चाहे जो खा लेने की आदत बहुत हानिकारक है और ऐसा मनुष्य कभी स्वस्थ नहीं रह सकता। यह बिलकुल ठीक है कि बिना भूख लगे हर्गिज नहीं खाना चाहिये, जब मनुष्य को कड़ाके की भूख लगती है उसी समय भोजन का सच्चा आनन्द प्राप्त हो सकता है। पर साथ ही यह भी आवश्यक है कि हमको अपना कार्यक्रम ऐसा बना लेना चाहिये कि नियत समय पर भूख लग आवे और हम उसी समय भोजन कर लें। हमने अनेक बड़े चिकित्सकों के लेखों में पेट सम्बन्धी व्याधियों के ऐसे रोगियों का उल्लेख पाया है कि जो वर्षों तक दवा करने पर भी ठीक न हो सके, पर जब वे नियत समय पर भोजन करने लगे तो उनकी बीमारी पूर्णतः दूर हो गई। इसलिये भोजन के समय को छोटी बात नहीं समझना चाहिये और सदैव समय पर भोजन करने की आदत डालनी चाहिये।

दिन में कितनी बार खाना चाहिये यह प्रश्न भी प्रायः पूछा जाता है। इस सम्बन्ध में सब के लिये कोई एक-सा अपरिवर्तनशील नियम तो नहीं बतलाया जा सकता, पर प्रौढ़ अवस्था के व्यक्ति यदि दिन में दो बार भोजन करें—एक नौ-दस बजे के आसपास और दूसरा शाम के पाँच-छः बजे के लगभग, तो यह स्वास्थ्य के लिये उत्तम कहा जा सकता है। इस अवस्था में सुबह का जलपान अनावश्यक होता है। जिनको आदत हो गर्मियों में ठंडाई आदि और जाड़ों में चाय आदि ले सकते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हाँ,जो लोग दिन के बारह-एक बजे खाते हैं वे सुबह किसी प्रकार का हल्का जलपान भी कर सकते हैं। आशय यही है कि नियत समय पर दो या तीन बार के सिवाय कोई खाने की चीज कभी मुख में नहीं डालनी चाहिये। जो लोग दो बार पूरा भोजन करते हैं और दिन भर में दो तीन बार चाय या जलपान के नाम पर काफी परिमाण में हलुवा, पकौड़ी, कचौड़ी, नमकीन मिठाई आदि खाते रहते हैं उनकी पाचन-क्रिया और स्वास्थ्य कभी उत्तम नहीं रह सकता। विशेष स्थिति के और साधन-सम्पन्न लोगों की बात छोड़ दी जाय साधारण अवस्था के मनुष्यों को इस प्रकार कई बार खाना अवश्य हानिकारक सिद्ध होगा और युवावस्था में नहीं तो आयु बढ़ने पर, खासकर वृद्धावस्था में उनको इसका कुपरिणाम अवश्य सहन करना पड़ेगा।

भोजन के पदार्थ—

हमारे प्राचीन ग्रन्थों में षट-रस भोजन का विधान है और विस्तार-पूर्वक यह बतलाया गया है कि गुणों की दृष्टि से किस रस को पहले और किसको पीछे खाया जाय। इसी प्रकार कितनी ही पुस्तकों में छप्पन प्रकार के व्यंजनों का जिक्र पाया जाता है। संभव है ये बातें किसी समय राजाओं और बड़े आदमियों के लिये सच रही हों, पर वर्तमान स्थिति को देखते हुये हम तो पाठकों को यही सलाह दे सकते हैं वे कि यथासंभव प्रत्येक बार के भोजनमें जहाँ तक हो सके कम प्रकारके पदार्थों का उपयोग करें। साधारण श्रेणी के व्यक्ति के यहाँ न तो प्रति दिन षट-रस के खाद्य पदार्थ बन सकते हैं और न वे प्रत्येक पदार्थ के ठीक-ठीक क्रम का पालन कर सकते हैं। बहुसंख्यक जनता को तो रोटी और एकाध प्रकार के दाल, शाक से ही काम चलाना पड़ता है। तो भी जिन लोगों को आदत पड़ जाती है वे सदैव दो-चार तरह के अचार, चटनी, मुरब्बे, मिठाई आदि को भोजन में सम्मिलित करने की चेष्टा करते ही रहते हैं। हम स्वाद के लिये ऐसे पदार्थों का बहुत थोड़ी मात्रा में प्रयोग करने का विरोध तो नहीं करना चाहते, पर यह स्पष्ट है कि स्वास्थ्य की दृष्टि से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भोजन में अधिक प्रकार के पदार्थों का मिश्रण होना हितकारी नहीं है। ऐसा करने से प्रायः एक दूसरे से विरुद्ध प्रकृति के पदार्थ एक साथ खा लिये जाते हैं जिससे अनेक बार हानि उठानी पड़ती है। हम यह नहीं कहते कि विभिन्न प्रकार के खाद्य पदार्थों का सेवन न किया जाय, पर उनको प्रत्येक बार के भोजन में बदलकर काम में लाया जा सकता है। एक बार में दो-तीन प्रकार के खाद्य पदार्थों का ग्रहण करना अधिक हितकर होता है। विशेष अवसर पर होने वाले उत्सवों, विशिष्ट त्यौहारों, विवाह शादी के अवसर पर होने वाली दावतों पर इस नियम को भंग करना पड़ सकता है, पर उस समय भी जो लोग सावधान रहकर थोड़ा खाने का ध्यान नहीं रखते उनको बाद में कष्ट उठाना पड़ता है। ज्यादा दावत खाने वाले को बीमार भी अधिक होना पड़ता है।

www.vicharkrantibooks.org

भोजन का मुख्य उद्देश्य शरीर में प्रतिदिन होने वाली स्वाभाविक क्षीणता की पूर्ति करना होता है इसलिये हमको भोजन में वे पदार्थ उतने ही परिमाण में ग्रहण करने चाहिये जिनसे वह पूर्ति ठीक ढंग से हो सके। जिस प्रकार आवश्यकता से कम खाने वाला दुर्बल और शक्तिहीन हो जाता है उसी प्रकार अधिक खाने से शरीर में भारीपन, अजीर्ण, अनपच आदि खराबियाँ पैदा होती हैं। इसलिये चाहे घर में खाया जाय अथवा बाहर, इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिये कि पाचन-क्रिया पर, पेट पर कभी अनुचित भार न पड़े। कभी भूल से ऐसा हो जाय तो दूसरी बार कम खाकर या बिल्कुल न खाकर उसका सुधार कर लेना चाहिये।

———

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सदैव हितकर होते हैं। जो लोग आदत से लाचार होकर खास तरह के भोजनों पर जोर देते हैं और ताजा पदार्थ नहीं मिलता तो उसे अचार, मुरब्बे आदि के रूप में खाते हैं, या कृत्रिम रूप से डिब्बों में बन्द भोज्य पदार्थों का अधिक सेवन करते हैं वे अवश्य अपने स्वास्थ्य को निर्बल बनाते हैं और सदैव डाक्टरों तथा वैद्यों के आश्रित बने रहते हैं।

आयु की दृष्टि से भोजन का परिमाण—

आयु की दृष्टि से भी भोजन के परिमाण और गुरुता-लघुता पर विचार करना चाहिये। आहार सम्बन्धी पुस्तकों में जो सामान्य नियम बतलाये गये हैं उनको आँख बन्द करके बालक, युवा, वृद्ध सब पर एक साथ लागू कर देना नासमझी की बात है। बालक और युवा लोगों को अवश्य ही विशेष रूप से शक्तिप्रदायक, पौष्टिक भोजन मिलना चाहिये तथा वृद्धावस्था आने पर उसका परिमाण और पौष्टिकता दोनों को ही कम करना आवश्यक है। वैसे वृद्धावस्था में निर्बलता आ जाती है और शरीर की गर्मी भी घटने लगती है इसलिये सामान्य रूप से विचार करने पर वृद्धों को शक्ति प्रदायक और गर्मी उत्पन्न करने वाले भोजनों की और भी अधिक आवश्यकता है। पर सबसे पहले इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि जो कुछ भोजन उनको दिया जाय वह अच्छी तरह पच सके। उस समय जठराग्नि के मन्द पड़ जाने से घी और उससे बने विविध पदार्थ भली प्रकार नहीं पच सकते। वृद्ध शरीर में माँस की वृद्धि भी नहीं होती इसलिये दालों का खाना भी लाभजनक नहीं होता, क्योंकि उनमें 'प्रोटीन' का अंश अधिक होता है, जो पच नहीं सकता। चीनी, गुड़ आदि मीठे पदार्थों से गर्मी उत्पन्न होती है, पर वृद्धावस्था में बहुमूत्र, मधुमेह आदि रोगों की संभावना बढ़ जाती है, इससे इन चीजों का अधिक सेवन उचित नहीं कहा जा सकता। सब दृष्टियों से दूध ही एक ऐसा भोजन है जो शीघ्र पचने के साथ आवश्यक चिकनाई और गर्मी भी दे सकता है। दूध के अलावा पपीता, खरबूजा, चूसने वाला आम, बेल आदि फल भी वे यथाशक्ति सेवन कर सकते हैं। अन्नाहार वृद्धावस्था में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

अवश्य पहले से आधा ही कर देना चाहिये, क्योंकि पाचक अंगों की शक्ति उस समय इतनी ही बच रहती है। जो लोग अवस्थानुसार आहार का ध्यान रखते हैं और अधिक खाने का लालच त्याग कर सूक्ष्म आहार ही करते हैं वे बड़ी आयु हो जाने पर भी कार्यक्षम बने रहते हैं और वृद्धावस्था में अनेक महत्वपूर्ण कार्यों का सम्पादन करने में समर्थ होते हैं।

उद्योग-धंधे की दृष्टि से आहार-भेद—

भोजन की किस्म और उसके परिमाण पर उद्योग-धन्धे की दृष्टि से विचार करना अत्यावश्यक है। हमारे देश में प्रायः यह उल्टी बात देखने में आती है कि जो लोग अधिकांश गद्दियों या कुर्सियों पर बैठे रहते हैं वे तो बार-बार अधिक कीमती भोजन करते रहते हैं, और जिन लोगों को दिनभर अनेक प्रकार के मिहनत के कार्य करने पड़ते हैं उनको रूखा-सूखा और आवश्यकता से भी कम आहार मिलता है। इसका नतीजा यह होता है कि जहाँ एक ओर संपन्न स्थिति के लोग अति-भोजन के फल-स्वरूप अजीर्ण, कोष्ठबद्धता आदि रोगों में ग्रसित रहते हैं वहाँ गरीब लोग अल्प-भोजन के कारण क्षीणकाय और दुर्बल बने रहते हैं। यह स्थिति अवश्य ही शोचनीय है। विशेषज्ञों ने जाँच करके निर्धारित किया है कि जहाँ बिना परिश्रम करने वाले लोगों का निर्वाह ७—८ छटाँक भोजन में अच्छी तरह हो जाता है वहाँ साधरण परिश्रम करने वाले व्यक्ति को ११—१२ छटाँक और कठिन परिश्रम करने वाले को १४ छटाँक खाद्य पदार्थ की आवश्यकता होती है। अधिक परिश्रम करने वाले मनुष्य के शरीर में चिकनाई और श्वेतसार का ही व्यय अधिक होता है। प्रोटीन का खर्च ज्यादा नहीं होता। तो भी मजदूरों से ठीक काम लेने के लिये उनको प्रोटीनयुक्त भोजन भी आवश्यक होता है, क्योंकि इससे उनके स्नायु और पठ्ठे मजबूत बनते हैं और अधिक दिनों तक कार्यक्षम बने रहते हैं। इसके विपरीत जिन लोगों को घटिया भोजन पर ही गुजारा करना पड़ता है वे जल्दी ही थक जाते हैं और उन पर वृद्धावस्था भी शीघ्र आती है।

—०—

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

ने अपने लिए अनेकों तरह के खाद्य-पदार्थ खोज निकाले, वही बुद्धि उसे निरन्तर उन पदार्थों के रूप को भाँति-भाँति से बदलने और उनमें नये-नये स्वाद तथा गुण पैदा करने में प्रवृत्त करती रहती है। इससे कृत्रिमता बढ़ती है, वस्तुओं के स्वाभाविक प्रभाव में विकार पैदा होते हैं और अन्त में उनका परिणाम रोग, बीमारी और तरह-तरह की व्याधियों के रूप में प्रकट होता है

उदाहरण के लिए आप मसालों का प्रयोग लीजिए। लालमिर्च, कालीमिर्च, धनियाँ, जीरा, हल्दी, हींग, अमचूर, अजवायन, सौंफ, मेथी, लौंग, दालचीनी, इलायची, हींग आदि में से कौन-सी चीज ऐसी है जिसकी मनुष्य शरीर को आवश्यकता है ? पर इन्हीं चीजों को हमारे भारतवासी स्वाद का आधार और भोजन का सार समझते हैं। वे साग, तरकारी और अन्य कितने ही खाद्य पदार्थों को इन मसालों के साथ घी, तेल में खूब भूनकर या तलकर खाने में ही स्वर्गीय आनन्द का अनुभव करते हैं। यहाँ अधिकांश व्यक्ति ऐसे हैं जिनको यदि खाद्य पदार्थ को साधारण रूप से पकाकर दे दिया जाय तो वे उसे गोबर की तरह निकम्मा बताकर दूर हटा देंगे। पर हम देखते हैं कि संसार के अन्य भागों के करोड़ों व्यक्ति इन मसालों का नाम भी नहीं जानते, वे अनाज, फल, माँस आदि पदार्थों को मामूली पकाकर खा लेते हैं और हम से कहीं अधिक स्वस्थ तथा शक्तिशाली बने रहते हैं। यह हमारी भोजन संबंधी बुद्धि का एक उदाहरण है और इस प्रकार अनेकों कार्य करके हम स्वयं अपने स्वास्थ्य के लिए विघ्न-बाधायें उत्पन्न करते रहते हैं।

वर्तमान परिस्थिति में यद्यपि केवल फलाहार पर निर्वाह करना कई कारणों से साधारण व्यक्ति के लिए असंभव ही समझा जाता है। तो भी उसके महत्व से इनकार नहीं किया जा सकता, और जो लोग स्वास्थ्य के अभिलाषी हों, उनका कर्तव्य है कि वे अपनी परिस्थिति के अनुसार फलों का उपयोग करें। इसका आशय शौकिया फल खाने से नहीं है, न तरह-तरह के मसाले डालकर कचालू की चाट खाने से फलाहार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

का उद्देश्य पूर्ण हो सकता है। वरन् फलाहार का अर्थ है रोटी-दाल की जगह फलों से उदर पोषण करना। अगर हम पूरी तरह से पेट भरने लायक फल नहीं पा सकते या उतना खर्च नहीं कर सकते तो आधा, चौथाई भाग के बराबर ही फल खाये जायें और अन्न को उसी हिसाब से कम कर दिया जाय। एक समय अन्न और एक समय फलों पर निर्वाह करके भी पर्याप्त लाभ उठाया जा सकता है। तरकारियों को भी फल की श्रेणी में ही समझना चाहिए और उनको कच्चा, आधा पका या पूरा पकाकर खाने से भी फलाहार का उद्देश्य पूरा हो सकता है।

फलों के भेद—

फलाहार के उपयोगी तथा लाभदायक पदार्थों को दो भागों में बांटा जा सकता है—फल और मेवा, जो कि सूखे हुए फल ही होते हैं। इन फलों में भी एक श्रेणी के फल रसयुक्त होते हैं जैसे सन्तरा, नारङ्गी, मौसमी, मीठा नीबू, खट्टा नीबू, अंगूर, चूसने वाला आम, अनार, टमाटर और गन्ना आदि। इन सबका रस पचने में हलका होता है और पतला होने के कारण शीघ्र ही शरीर में आत्मसात हो जाता है। इनमें से फुजला या मल का अंश बहुत कम निकलता है और इनका अधिकांश विभिन्न रूपों में शरीर के उपयोग में आ जाता है।

दूसरी श्रेणी के फल गूदेदार होते हैं। उनसे पेट शीघ्र भरता है और उनके हजम होने में भी कुछ देर लगती है। अमरूद, बेर, खजूर, सेव, नासपाती, पपीता, खरबूजा, ककड़ी, केला आदि की गिनती गूदेदार फलों में की जाती है। जो लोग रोटी के स्थान में फलाहार करते हैं उनके लिए इसी प्रकार के फल अधिक उपयोगी होते हैं। इनमें भी पर्याप्त मात्रा में लाभदायक क्षार और अन्य तत्व रहते हैं।

मँहगे और सस्ते फल—

अधिक प्रसिद्ध मेवों में बादाम, पिस्ता, नारियल की गिरी, अखरोट, छुहारा, काजू, मूंगफली, अंजीर आदि की गिनती की जाती

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है। इनमें ऊंचे दर्जे की चिकनाई मिलती है और रासायनिक लवण भी पर्याप्त होते हैं। मेवा मँहगे होते हैं और ठोस भी माने जाते हैं, इसलिए उनको थोड़ी तादाद में ही खाना काफी होता है। फिर भी नारियल की गिरी, छुहारा और मूँगफली साधारण भाव में मिल जाते हैं और स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभदायक होते हैं। ज्यादातर लोग स्वाद के लिए भुनी हुई मूँगफली खाते हैं जो अधिक लाभ नहीं करती। पर यदि मूँगफली के कच्चे दाने पानी में भिगोकर छिलका निकाल कर बादाम की तरह खाये जायें, या उनको अन्य भोजनों के साथ पकाकर प्रयोग में लाया जाय तो वे शक्ति देने वाले होते हैं। अनेक विशेषज्ञों ने इस प्रकार मूँगफली का प्रयोग करना बादाम से कुछ ही कम लाभकारी माना है।

नीबू भी एक ऐसा फल है जो गुणों में बढ़िया से बढ़िया फल का मुकाबला करता है और दामों में सस्ता भी होता है। यह पाचन शक्ति को ठीक करता है और कब्ज को मिटाता है। पर इसे रोटी, दाल या तरकारी के साथ खाना व्यर्थ है, जैसा कि हमारे यहाँ प्रायः स्वाद की दृष्टि से किया जाता है। एक-दो नीबू का रस सुबह या दोपहर में पानी में मिलाकर पीना ही उसका सर्वोत्तम प्रयोग है। उसमें नमक या मीठा मिलाकर उसको बर्बाद नहीं करना चाहिये। इस प्रकार प्रतिदिन दो-चार नीबू का सेवन करने से स्वास्थ्य में आश्चर्य-जनक उन्नति होगी।

अंगूर, संतरा, सेव आदि फलों के गुणों को तो सभी जानते हैं। ये स्वादिष्ठ भी होते हैं और गुणकारी भी। इसलिये अमीर लोग प्रायः इनका सेवन करते हैं। अंगूर का रस शरीर के भीतरी भाग की सफाई बहुत अच्छी तरह करता है। इसकी शक्करशरीर में बहुत सरलता से मिल जाती है, इसलिये यह कमजोर रोगियों के लिये श्रेष्ठ पथ्य माना जाता है। संतरा आजकल सर्वश्रेष्ठ फल माना जाता है। इसमें 'सी' विटामिन पाया जाता है जिससे कितने ही शारीरिक रोगों में बड़ा लाभ पहुँचता है। कभी यह सस्ता भी बिकने लगता है और उस समय साधारण व्यक्ति भी इसका सेवन करके लाभ उठा सकते हैं। पपीता भी आजकल सर्वत्र

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पैदा होने लगा है और यह पेट की खराबियों की बहुत बढ़िया दवा माना गया है । इसको कच्चा और पक्का खा कर सब लोग स्वास्थ्य का सुधार कर सकते हैं । आम भारत का खास फल है जो स्वादिष्ठ, लाभदायक और सस्ता भी होता है । यह प्रायः सभी प्रदेशों में होता है और गाँवों के लोग भी इसे काफी तादाद में सेवन करके अपने शरीर और स्वास्थ्य को मजबूत बना सकते हैं । इतना ध्यान अवश्य रहे कि ये गुण चूसने वाले आम के ही हैं । काट कर खाया जाने वाला कलमी आम देर से पचने वाला होता है और अधिक खाने से पेट को भारी कर देता है ।

एक बहुत बढ़िया आरोग्यप्रदायक फल, जिसे गरीबों के लिये दैवी वरदान स्वरूप ही कह सकते हैं, टमाटर है । इसका प्रचार तीस-चालीस वर्ष से ही बढ़ा है, पर अब यह देश में सर्वत्र होता है और मौसम में दो-चार आने सेर मिल जाता है । इसकी हल्की खटाई स्वादिष्ठ होने के साथ ही विटामिनों का भंडार होती है और इसको एकाध महीना नियमित रूप से खा कर मनुष्य अपने स्वास्थ्य का सहज में सुधार कर सकते हैं । पर टमाटर का खास लाभ उसे कच्चे खाने में ही है । तरह-तरह की तरकारियों के साथ मिला कर और आग पर खूब पका कर खाने से वह केवल स्वाद का साधन रह जाता है ।

इस प्रकार वर्तमान समय में अनेक फलों के दुष्प्राप्य होने पर भी अगर मनुष्य हृदय से फलाहार करके स्वस्थ-जीवन व्यतीत करना चाहे तो वह सर्वथा असंभव नहीं है । जब साधारण लोग भी आलू, भिण्डी, कटहल, जमीकन्द आदि तरकारियाँ आठ-बारह आना सेर तक खरीद कर काम में लाते रहते हैं तो कोई कारण नहीं कि वे आम, खरबूजा, पपीता, टमाटर जैसी वस्तुओं को यथेष्ट परिमाण में न खा सकें । इन के अतिरिक्त सस्ते फलों में आमला विटामिन 'सी' का भंडार कहा गया है । पर इसका स्वाद तीखा और कसैला होने से लोग इसका प्रयोग थोड़ी मात्रा में करते हैं । यदि इसका सेवन अन्य वस्तुओं के साथ मिला कर किया जाय तो इससे बहुत लाभ उठाया जा सकता है ।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

(फैट) मिल सके वही ठीक है, क्योंकि खून, मांस, वसा आदि की उत्पत्ति इन्हीं से होती है। पर जैसे-जैसे नई खोजें होती गईं वैसे-वैसे ही यह मालूम होता गया कि उपर्युक्त तीनों तत्व यद्यपि शरीर का निर्माण करते हैं, पर वे तब तक ठीक काम नहीं कर सकते जब तक उनको खनिज लवणों (क्षार) और विटामिन (जीवन-तत्व) की सहायता न मिले। यदि हमारा भोजन इन दो तत्वों से रहित हो तो कार्बोज आदि निष्प्राण भोजन की तरह सिद्ध होंगे और शरीर को पोषण देने के साथ-साथ अनेक प्रकार के रोगों की उत्पत्ति का कारण भी बनेंगे।

क्षार और विटामिन वाले पदार्थों का महत्व—

ये दोनों तत्व शारीरिक व्यवस्था में स्वच्छता लाने और मैल के अंश को हटाने के लिये आवश्यक होते हैं। इन क्षारों की सहायता से ही हमारा रक्त शुद्ध और शक्तिशाली बनता है और शरीर भर की नाड़ियों में घूम कर विभिन्न अंगों को उचित पोषण प्रदान करता है। इसलिये अब संतुलित भोजन का अर्थ यह समझा जाता है कि भोजन में शरीर की आवश्यकतानुसार कार्बोज, प्रोटीन, चिकनाई के साथ-साथ पर्याप्त परिमाण में क्षार-पदार्थ और विटामिन भी हों जो उस भोजन का सदुपयोग करके उसे शरीर द्वारा आत्मसात करने योग्य बना सकें। साथ ही यह भी जान लेना आवश्यक है कि ये दोनों तत्व कहीं अलग से प्राप्त नहीं किये जा सकते वरन् हम जो खाद्य पदार्थ साधारणतः व्यवहार में लाते हैं ये उन्हीं में सम्मिलित रहते हैं। इसलिये भोजन बनाने में सब से अधिक सावधानी की बात यही है कि हम खाद्य पदार्थों का प्रयोग इस प्रकार करें कि जिससे ये दोनों तत्व भोजन से पृथक या नष्ट न हो जाँय और वे अपने लाभदायक रूप में हमारे शरीर के भीतर पहुँच सकें। आजकल लोग खाद्य पदार्थों को जिस प्रकार मशीन से साफ करते और कूटते पीसते हैं, और बाद में उनको जिस प्रकार पकाया जाता है, उससे उनमें क्षार-भाग कम हो जाता है और अम्लता (खटाई) पैदा करने

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

का गुण बढ़ जाता है। यह अम्लता अधिक परिमाण में शरीर और स्वास्थ्य के लिये हानिकारक होती है और उसे समतुल करने के लिये ऐसे पदार्थों के प्रयोग की आवश्यकता होती है जो क्षार प्रदान कर सकें। आधुनिक सिद्धान्त के अनुसार संतुलित भोजन का आशय यही है कि मनुष्य अपना भोजन इस प्रकार व्यवस्थित करें कि उसमें क्षार और विटामिन तत्वों की कमी न रहे। यदि इस विषय को अच्छी तरह समझ लिया जाय और तदनुसार आचरण किया जाय तो मनुष्य सहज में नीरोग रह कर शारीरिक सुख प्राप्त कर सकता है।

बेमेल और विपरीत आहार

आहार के सम्बन्ध में विचार करते समय इस बात पर भी ध्यान देना आवश्यक है कि कौन-कौन चीजें साथ खाई जा सकती हैं और किन चीजों का मिला कर खाना हानिकारक सिद्ध होता है। इस विषय पर हमारे यहाँ पहले ही कुछ विचार किया गया है और वैद्यक ग्रन्थों में उसका वर्णन भी पाया जाता है, पर अब वह अधिकांश में अप्रासंगिक और अनुपयोगी-सा जान पड़ता है। उसमें ऐसी दस-बीस चीजों का नाम उदाहरण स्वरूप गिना दिया गया है जिनको या तो हम काम में लाते ही नहीं या जिनका प्रयोग बहुत ही कम और कभी-कभी किया जाता है। मिसाल के लिये उनमें कहा गया है कि—"दूध के साथ कुलथी, मौंठ, लहसन का विरोध है। उर्द के साथ मूली का, मकोय के साथ पीपल और मिर्च का, ताड़ के फल के साथ दही और तक्र का, बड़हल के फल के साथ उर्द की दाल का, शहद के साथ खिचड़ी का तथा मकोय के साथ गुड़ का विरोध है।"

इनमें से कितनी ही चीजों का प्रयोग हम कदाचित ही करते हैं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

और जिम चीजों का विरोध बतलाया गया है उनको एक साथ खाने की नौवत शायद ही कभी किसी को आती हो। वास्तविक बात जिस पर हमको ध्यान देना है वह यह है कि हम जो भोजन नित्य करते हैं उसके मुख्य उपादानों को किस विधि से उपयोग में लाया जाय जिससे हमारी पाचन क्रिया ठीक रहे।

विभिन्न पाचक रसों की आवश्यकता—

इस सम्बन्ध में आधुनिक विज्ञान की दृष्टि से विचार करने पर यह निष्कर्ष निकाला है कि आहार के भिन्न-भिन्न तत्वों के पचने के लिये अलग-अलग पाचक रसों की आवश्यकता पड़ती है। जैसा ऊपर बतलाया जा चुका है हमारे आहार में तीन ही पदार्थ पोषण करने वाले होते हैं— कार्बोज (श्वेतसार), प्रोटीन (मांस बनाने वाला तत्व) और चिकनाई। इन में से श्वेतसार गेहूँ, जौ, चावल, बाजरा, ज्वार, मक्का आदि अन्नों में, आलू, सकरकन्द, घुइयाँ (अरबी) जैसे कन्दों में और गुड़, चीनी में पाया जाता है। इस श्वेतसार या कार्बोज को पचाने का मुख्य साधन क्षार है और यह मुंह की लार के साथ ही भोजन में मिल कर पाचन-क्रिया आरम्भ कर देता है। दूसरा तत्व प्रोटीन है जो सब प्रकार की दालों, सेम, मटर, चना आदि वनस्पतिजन्य आहार में और मांस, मछली, अण्डा, दूध, दही, पनीर आदि प्राणिज पदार्थों में पाया जाता है। इसकी पाचन क्रिया मुंह के बजाय आमाशय के भीतर पहुँच कर वहाँ की ग्रन्थियों से निकलने वाले अम्लरस से होती है। पर जब ये दोनों प्रकार के, अर्थात् श्वेतसार व प्रोटीन की प्रधानता वाले पदार्थ एक साथ खाये जाते हैं तो दोनों प्रकार के पाचक रस (क्षार और अम्ल) एक साथ निकलते हैं जिससे क्षार वाला तत्व नष्ट हो जाता है अथवा निर्बल पड़ जाता है। परिणाम यह होता है कि श्वेतसार के पचने में बाधा पड़ जाती है और उसका हमारे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ता है।

यह ठीक है कि हम लोग हजारों वर्षों से दाल-रोटी या भात-दाल

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

खाते आये हैं। जो जातियाँ मांस खाती हैं वे रोटी के साथ मांस का भी प्रयोग निस्संकोच भाव से करती आई हैं। इसलिये हम जल्दी ही इस बात को नहीं समझ पाते कि इस प्रकार के भोजन में कोई हानि है। आरंभ में जब तक शरीर में काफी शक्ति रहती है, इस प्रकार के भोजन से कोई प्रत्यक्ष हानि भी नहीं जान पड़ती और मनुष्य का स्वास्थ्य साधारण कामचलाऊ बना रहता है। पर इस प्रकार के भोजन के कारण पाचक अवयवों को उचित से अधिक परिश्रम करना पड़ता है जिससे उनकी शक्ति घटती जाती है और हम लोग चालीस-पचास वर्ष की आयु में ही बुढ़ापे का अनुभव करने लगते हैं। यदि मनुष्य पाचन-क्रिया के इस सिद्धान्त को समझ कर यथासंभव एक प्रकार का भोजन ही एक समय करे और हानिकारक कार्यों से भी बचा रहे तो सत्तर-अस्सी वर्ष की आयु तक भी बुढ़ापे से बच कर भली प्रकार कार्यक्षम बना रह सकता है।

इस वैज्ञानिक विवेचन की दृष्टि से जब हम भोजन पर विचार करते हैं तो मालूम होता है कि गेहूँ, चावल, आदि अन्नों के साथ दाल तथा मांस जातीय पदार्थ नहीं खाने चाहिये और उनके साथ दही, खटाई आदि का मेल ठीक रहता है। चालीस साल से अधिक आयु हो जाने पर दाल आदि प्रोटीन-प्रधान पदार्थ नहीं खाने चाहिये,क्योंकि उस समय शरीर की वृद्धि रुक जाती है, इसलिये भोजन में पाया जाने वाला प्रोटीन बिना पचे ही मल के साथ निकल जाता है।

दूध को भी अलग खाया जाय तो वह शीघ्र पच कर शरीर में आत्मसात हो जाता है। वैसे उसे श्वेतसार और प्रोटीन वाले दोनों तरह के पदार्थों के साथ खाया जा सकता है। बादाम, नारियल की गिरी, काजू, मूंगफली आदि मिंगियाँ भी प्रोटीन-प्रधान हैं और कठिनता से पचते हैं। इनको थोड़ी मात्रा में खाया जाय और अन्य भोजनों से प्रथम ही खाया जाय।

खटाई को रोटी दाल के साथ खाने का निषेध—

संतरा, अंगूर, टमाटर आदि फल दूध के साथ खाये जा सकते

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हैं। पर अन्य खट्टे पदार्थ दूध के साथ नहीं खाने चाहिये, अन्यथा उनके पचने में देर लगती है। खरबूजा, तरबूज, खीरा, ककड़ी आदि जैसे फलों के साथ भी दूध का खाना बहुत हानिकारक होता है। एक लेखक के मतानुसार खरबूजा और दूध का मेल होने से तो हैजा होने की बहुत संभावना रहती है।

नीबू, स्वास्थ्य के लिये बहुत ही लाभदायक माना गया है, पर उसे भी दाल रोटी के साथ खाना भोजन-विज्ञान की दृष्टि से बहुत हानि-कारक होता है। कारण यह है कि रोटी, दाल आदि को पचाने के लिये मुंह के भीतर जो लार निकल कर मिलती है, नीबू की खटाई उसके प्रभाव को नष्ट कर देती है। इससे वह रोटी आदि के श्वेतसार को पचाने में बेकार हो जाती है और आमाशय को पाचन-क्रिया में कहीं अधिक परिश्रम करना पड़ता है। नीबू को सदैव सुबह शाम पानी मिला कर पीना, और उसमें चीनी अथवा नमक आदि कतई न डालना ही सर्वोत्तम है।

— — — —

दुग्धाहार और फलाहार

दूध भारतवासियों का सर्वोत्तम खाद्य माना गया है। दूध से उत्पन्न होने वाले घी, दही और मठा आदि में से किसी एक या अधिक पदार्थों का सेवन इस देश के सभी व्यक्ति करते हैं। किसी समय तो कहते हैं कि इस देश में दूध की नदियाँ बहती थीं। वैदिक काल में जन-संख्या के अनुपात से गायों की संख्या बहुत अधिक थी और दूध, घी, दही लोगों का मुख्य आहार था।

जैसा बताया जा चुका है दूध में वे सब तत्व मौजूद रहते हैं, जिनकी मानव शरीर को आवश्यकता होती है और सदैव नहीं तो कुछ

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

समय तक तो केवल दूध पर निस्संकोच भाव से निर्वाह किया जा सकता है। बच्चों और बुड्ढों के लिये तो यह आदर्श आहार माना ही जाता है, पर भारतवर्ष में सामान्य रूप से जिस भोजन को प्रयोग में लाया जाता है उसके साथ प्रति दिन २० से ४० तक तोला दूध का सेवन करना भी आवश्यक है। इससे न केवल हमारे शरीर की छीजन की पूर्ति होती है, शरीर की वृद्धि होती है, वरन् साथ ही स्वास्थ्य की रक्षा भी होती है। मानव शरीर की हड्डियों के जोड़ों और संधि-बन्धनों को चिकना, नरम और लचीला बनाये रखने के लिये किसी प्रकार की चिकनाई की आवश्यकता पड़ती है। इसके लिये दूध से प्राप्त होने वाली चिकनाई सर्वोत्तम होती है। दूध में जो श्वेतसार, प्रोटीन मिलते हैं वह बहुत उच्चकोटि के होते हैं और उनसे शरीर के निर्माण में बड़ी सहायता मिलती है। हड्डियों के बनने के लिये जिस कैलसियम (चूने) की आवश्यकता होती है वह मनुष्य को दूध द्वारा ही पर्याप्त मिल सकता है। इसके अतिरिक्त फासफरस, पोटाशियम और लोहा का आवश्यक अंश भी उसमें पाया जाता है, जिनसे हमारे स्वास्थ्य के स्थिर रहने में बड़ी सहायता मिलती है।

यद्यपि दूध को मनुष्य का पूर्ण आहार बतलाया गया है और उसमें स्वास्थ्य को ठीक रखने के सब उपादान भी पाये जाते हैं, तो भी साधारण मनुष्य, जिनको जीवन निर्वाह के लिये नित्य पर्याप्त परिश्रम करना पड़ता है, केवल दूध पर निर्वाह नहीं कर सकते। गेंहूँ, चावल, दाल आदि से मानव देह को जो कार्बोज मिलता है और जिससे शरीर में ताप उत्पन्न होकर कार्य शक्ति उत्पन्न होती है, वह दूध में अधिक मात्रा में नहीं होता। साथ ही उसमें फुजला (छूँछ) का अंश भी नाममात्र को होता है। यही कारण है कि जब कोई व्यक्ति दस-पाँच दिन केवल दूध पर रहता है तो प्रायः उसे कब्ज हो जाता है और दूध की गाँठें बन जाती हैं। इस लिये दुग्ध-चिकित्सा अथवा विशेष साधना के रूप में तो केवल दुग्धाहार संभव है और लाभदायक भी होता है, पर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

सामान्य रूप में केवल दूध पर रहना व्यवहारिक नहीं होता । उसे रोटी, तरकारी आदि के साथ चिकनाई और शक्ति प्राप्त करने के उद्देश्य से संतुलित मात्रा में ग्रहण करना ही अधिक उपयोगी होता है ।

ऐसी ही बात लगभग फलाहार के संबन्ध में है । फलों को मनुष्य का स्वाभाविक आहार माना गया है और स्वास्थ्य को उत्तम बनाये रखने के लिये फलों का प्रयोग एक दृष्टि से अनिवार्य ही समझना चाहिये। जिन क्षार पदार्थों द्वारा हमारा भोजन शीघ्र पचता है वे मुख्य रूप से शाकों और फलों में ही पाये जाते हैं । इसी प्रकार वे विटामिन या जीवन-तत्त्व भी जिनके द्वारा हमारा रक्त शुद्ध और प्रभावशाली बना रहता है और वह सब तरह के रोग-कीटाणुओं को नष्ट कर सकता है, फल और शाकों द्वारा ही प्राप्त होते हैं । इस दृष्टि से फल और शाक हमारे आहार के एक बहुमूल्य अंश है । जो उनसे सर्वथा वंचित रहते हैं या उनका उचित रूप में प्रयोग नहीं करते वे कभी उत्तम स्वास्थ्य को प्राप्त करने में समर्थ नहीं हो सकते । पर जैसा अनेक प्राकृतिक चिकित्सक घोषित किया करते हैं कि फलों के सिवा और सब पदार्थ मनुष्य के लिये स्वाभाविक भोजन नहीं हैं, और प्रत्येक व्यक्ति को फलों पर ही निर्वाह करना उचित है, वह वर्तमान स्थिति में किसी प्रकार संभव नहीं जान पड़ता । फलाहार आर्थिक दृष्टि से बहुत मँहगा पड़ता है और हर मौसम में फलों का प्राप्त कर सकना भी सुविधाजनक नहीं होता । इसी प्रकार जो लोग कड़ी मजदूरी का काम करते हैं उनका गुजारा भी फलाहार से संभव नहीं है, उनको अधिक प्रोटीन वाला आहार आवश्यक होता है, जिसका फलों में प्रायः अभाव होता है ।

इन बातों पर विचार करके हम इसी निष्कर्ष पर पहुँचते हैं कि फलों का प्रयोग हमारे स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक है, उनसे भोजन में रुचि उत्पन्न होती है और आहार के सात्मीकरण (शरीर में मिल जाने) में सहायता मिलती है, पर सामान्य रूप से अधिकांश मनुष्य उन्हीं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पर निर्वाह नहीं कर सकते। वर्तमान समय में हजारों वर्षों से हमारा जीवन और रहन-सहन जैसा बन गया है उसे देखते हुये अन्न और दूध के साथ फलों और कच्ची तरकारियों को आहार के एक अंश के रूप में ग्रहण करना ही व्यवहारिक और लाभदायक है। इस संबन्ध में विशेष ध्यान देने की बात यही है कि आजकल भारतवर्ष के निवासी अधिकतर फल और शाकों का जिस प्रकार प्रयोग कर रहे हैं उसमें कुछ सुधार अवश्य किया जाय। शाक और तरकारियों को अधिक उबालना, उबाल-कर उनका पानी निकाल देना, उनको तेल, घी में खूब भूनना, तलना, उनमें खूब मिर्च, मसाला, खटाई मिला देना आदि ऐसी बातें हैं, जिनके कारण उनका लाभ और गुण प्राय: बिल्कुल नष्ट हो जाता है और केवल छूँछ या फोक ही हमारे हिस्से में आता है। इस तरह का कार्य निस्सन्देह बुद्धिमानी के विपरीत ही माना जायगा। इस प्रकार जो लोग झूँठे स्वाद के लिये अपने हाथ से अपने भोजन को निस्सार बना लेते हैं, वे यदि आये दिन बीमार होते रहें, या उनको सदा किसी न किसी अंग में कष्ट का अनुभव होता रहे और इसके लिये यदि वे किसी अन्य को दोष दें तो यह मूर्खता ही कही जायगी। जो लोग अपने स्वास्थ्य को ठीक रखने की अभिलाषा रखते हैं उनको शाक और फलों को जहाँ तक संभव हो कम से कम परिवर्तन करके काम में लाना चाहिये। शाकों को साधारण पकाना और उनमें कम से कम मसाला डालना ही हर तरह से हितकारी है।

———

जल और आहार का सम्बन्ध

जल की गिनती यद्यपि आहार में नहीं की जाती और न उसे खाद्य पदार्थ माना जाता है, तो भी वह हमारे आहार का एक बड़ा अंश होता है। हमारे भोजन की कोई वस्तु ऐसी नहीं होती जिसमें जल-तत्व न हो। गेंहूँ, चावल, जौ, चना जैसे सूखे दिखलाई पड़ने वाले अन्नों में भी आठवाँ हिस्सा जल का होता है। सब तरह की तरकारियों और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शाकों में ८०-९० प्रतिशत या इससे भी अधिक जल का भाग रहता है। यदि आप सेर भर दूध पियें तो उसमें भी १४ छटाँक जल ही होता है। इस लिये जल को आहार न मानते हुये भी हम भोजन के रूप में उसी का प्रयोग करते हैं और यही कारण है कि हमारे शरीर में भी अधिक भाग पानी का ही होता है। अगर किसी मनुष्य का वजन दो मन हो तो उसमें एक मन अठारह सेर जल ही रहता है।

इतना आवश्यक, उपयोगी और सुलभ होने पर भी अधिकांश व्यक्ति उसका उपयोग ठीक ढङ्ग से नहीं करते। कितने ही लोग तो ऐसे हैं कि जिनको बिना कुछ खाये प्यास ही नहीं लगती। ऐसे लोगों ने 'जलपान' का अर्थ ही यह बना लिया है कि कुछ खाकर पानी पिया जाय। अनेक लोगों को हमने यह शेखी मारते देखा है कि 'हम तो चाय को छोड़कर कभी पानी को हाथ ही नहीं लगाते।' इसी प्रकार अमीर लोग पानी की जगह प्रायः शर्वत, सोड़ा, लेमनेड, ठंडाई, लस्सी पीना ही अमीरी का चिन्ह समझते हैं। ऐसे लोग अपने हाथों से अपने ही पैरों में कुल्हाड़ी मारते हैं और तरह-तरह की बीमारियों को निमंत्रित करते हैं।

प्राचीन ग्रंथों में जल की महिमा—

पानी हमारे जीवन का एक मुख्य आधार है और इसलिये इसका एक नाम 'जीवन' भी है। संसार के आदि ग्रन्थ वेदों में भी कहा गया है–"जल से शरीर का अभिसिंचन करो, जल सर्व-प्रधान औषधि है। इससे जीवन सुखमय बनता है।" एक अन्य स्थान पर प्रार्थना करते हुये कहा है—"जल हमें सुख दे, सुखोपभोग के लिये हमें पुष्ट करे। जिस प्रकार माताएँ अपने छोटे बच्चे को दूध पिलाती हैं उसी प्रकार हे जल ! तुम हमें अपना मंगलकारी रस पान कराओ। तुम हमारे मलों का नाश करो।" महर्षि चरक ने अपनी संहिता में लिखा है कि "उत्साह, बल और धैर्य देने वाले सब पदार्थों में जल सर्वश्रेष्ठ है।"

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जल का ठीक लाभ हम तभी प्राप्त कर सकते हैं जब उसे शुद्ध, स्वच्छ, ताजा और ठण्डे रूप में पियें। वैसे तो जल सब प्रकार के आहार में सम्मिलित रहता ही है, पर वह उतना ही होता है जिससे उसका परिपाक शरीर के भीतर हो सके। इससे हमको अपने शरीर की सफाई के लिये अतिरिक्त जल का प्रयोग करना अनिवार्य है। जिस प्रकार शरीर के ऊपर के मैल को दूर करने के लिये दिन में एक-दो बार जल से स्नान करना आवश्यक होता है उसी प्रकार शरीर के भीतरी भाग, खास कर शारीरिक मल को बाहर निकालने वाले मलाशय, गुर्दे आदि अंगों की सफाई के लिये समय-समय पर काफी परिमाण में पानी पीना अत्यावश्यक है। जिस प्रकार जल द्वारा नियमित रूप से धोई जाने वाली नाली साफ रहती है, उसमें न कोई चीज सड़ती है न बास आती है, उसी प्रकार नियमपूर्वक जल पीते रहते से हमारे मल बाहर निकालने वाले अवयव भी स्वच्छ रहते हैं और उनमें ताजगी आती रहती है।

जलपान में नियम की आवश्यकता—

वैसे तो जल पीने का अवसर वही हो सकता है जब हमको प्यास लगे, पर जिस प्रकार नियत समय पर भोजन करना, चाहे जब खाते रहने की अपेक्षा बहुत अधिक स्वास्थ्यप्रद होता है, उसी प्रकार नियत समय पर जलपान करना भी विशेष गुणकारी होता है और उससे स्वास्थ्य की उन्नति होती है। स्वास्थ्य-विज्ञान के ज्ञाताओं का मत है कि मनुष्य को प्रतिदिन दो से तीन सेर तक जल नित्य पीना चाहिये। सुबह उठकर आध सेर, तीन पाव जल पी लेना स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़ा हितकारी माना गया है। हमारे प्राचीन ग्रन्थों में इसका नाम 'उषापान' है और इसको अमृत समान गुणकारी बतलाया गया है। उस समय पेट खाली रहता है और इससे जल पीने से शरीर की सफाई अच्छी तरह हो जाती है, दस्त साफ होने में भी सहायता मिलती है। इसके पश्चात् दोपहर के समय जब भोजन किये डेढ़-दो घण्टे व्यतीत हो चुके हों, थोड़ा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पानी पी लेने से भोजन के आँतों में आगे सरकने में सुविधा होती है। इसी प्रकार रात को सोने से कुछ पहले एक गिलास जल पी लेने से शरीर के मल पृथक होकर बाहर निकलने योग्य स्थिति में आ जाते हैं।

इस प्रकार जल पीने में खास तौर पर इस बात का ध्यान रखना आवश्यक होता है कि भोजन के थोड़ी देर पहले या खाने के बाद ही उसे न पिया जाय। जल पीना उसी समय अधिक उत्तम होता है जब कि आमाशय खाली हो और आहार पचने के लिये छोटी आँत में पहुँच चुका हो। आमाशय से आँतों में खाना पहुँचने में लगभग एक या सवा घण्टा लगता है। उस समय पानी न पीना ही ठीक होता है, क्योंकि इससे पाचक रसों में अधिक जल मिल जाने से पाचक क्रिया में कुछ बाधा पड़ने का अन्देशा रहता है। अधिक गर्मी की ऋतु में जब प्यास का ज्यादा जोर रहता है किसी भी समय प्यास लगने पर थोड़ा पानी पीकर उसे शान्त करना उचित है। उस समय गर्मी के कारण पानी शीघ्र सोख लिया जाता है, इससे हानि की संभावना नहीं रहती।

जल कब न पिया जाय—

एक लेखक ने इस विषय पर विचार करते हुये कि 'जल कब नहीं पीना चाहिये' कहा है कि चिकनी चीजें घी, तेल, मक्खन, मेवा, भुने चना, फल आदि के बाद तुरन्त जल न पीना चाहिये। फलों के ऊपर जल पी लेने से जुकाम की संभावना रहती है। गर्म चीज, जैसे चाय दूध आदि के ऊपर जल न पियें। दस्त लगने की दशा में भी जल न पियें क्योंकि इससे उनमें वृद्धि होती है। व्यायाम, कड़ी धूप या कठिन परिश्रम के बाद तुरन्त जल न पीना चाहिये, क्योंकि गर्मी-सर्दी एक साथ मिलने से अनेक लोगों को जुकाम, सिर दर्द आदि शिकायतें पैदा हो जाती हैं।

———

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

सन्तुलित (बैलैंस्ड) भोजन

इसमें अब किसी प्रकार का सन्देह नहीं कि प्राकृतिक रूप से मनुष्य एक शाकाहारी प्राणी है। उसके दाँतों और आमाशय की बनावट से यह सिद्ध होता है कि उसका स्वाभाविक आहार मांस नहीं वरन् फल और सब्जी आदि हैं। जिस जमाने में मनुष्य विशुद्ध रूप से इसी भोजन पर रहते थे उस समय वे वास्तव में बहुत स्वस्थ, सशक्त और दीर्घायु होते थे। इस समय भी वनमानुष श्रेणी के प्राणियों की जाँच करने से यह बात प्रत्यक्ष सिद्ध हो चुकी है कि केवल जङ्गली फलों और वनस्पतियों के आधार पर ही वे मांसाहारी जीवों से ज्यादा ताकतवर बने रहते हैं और कभी किसी तरह के रोग से पीड़ित नहीं होते।

पर हजारों वर्षों से मनुष्य के रहन-सहन, खान-पान और उसकी आदतों में ऐसा परिवर्तन हो गया है कि अब वह न तो सब प्रकार की वनस्पतियों को खा सकता है और न उसे उनमें किसी प्रकार का स्वाद—'मजा' आ सकता है। कितने ही व्यक्तियों को तो किसी पदार्थ को कच्चे रूप में खाने की बात समझ में हीनहीं आती और वे अनेक स्वादिष्ठ फलों को भी थोड़ा-बहुत पका कर काम में लाना आवश्यक समझते हैं। ऐसी दशा में यह आशा करना कि प्राकृतिक भोजन की बात अधिकांश मनुष्यों की समझ में शीघ्र आ सकेगी और वे उस पर अमल करने लगेंगे, कठिन ही है। इस स्थिति को देख कर भोजन-विशेषज्ञ मनुष्यों के लिये ऐसे संतुलित या 'बैलेंस्ड' भोजन की सलाह देते रहते हैं, जो मनुष्यों की रुचि के अनुकूल हो और जिसके खाने में कोई कठिनाई न पड़े।

कार्बोज, प्रोटीन और चिकनाई की आवश्यकता—

कुछ समय पहले तक यही विचार किया जाता था कि जिस भोजन से शरीर को पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, कार्बोज और चिकनाई

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

से आहार के परिमाण का विवेचन किया है। उनका मोटा हिसाब यह है कि एक साधारण मनुष्य को अपने शरीर के वजन के १६० वे भाग के बराबर आहार प्रतिदिन करना आवश्यक है । जिन लोगों को ज्यादा मेहनत का काम करना पड़ता है उनको अपने वजन के ११२ वे भाग के बराबर खाना आवश्यक होता है। इसका आशय यह निकला कि यदि किसी व्यक्ति का वजन डेढ़ मन हो तो उसे ७ से ९ छटाँक तक सूखे खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होगी। इसी प्रकार एक अन्य विद्वान ने पौने दो मन वजन वाले व्यक्तियों के लिए परिमित भोजन की एक तालिका बनाई है, जिसमें बतलाया है कि जो लोग कोई खास मेहनत का काम नहीं करते और आराम की जिन्दगी गुजारते हैं उसको प्रोटीन वाले पदार्थ १। छटाँक, श्वेतसार जातीय पदार्थ ६ छटाँक चिकनाई वाले पदार्थ २।। तोला और क्षार युक्त पदार्थ १।। तोला,कुल मिलाकर ८ छटाँक (जल का भार पृथक समझा जाय) खाद्य पदार्थ जीवन निर्वाह के लिये पर्याप्त समझे जाने चाहिये। जो लोग साधारण परिश्रम के कार्य करके जीवन निर्वाह करते हैं उनको शारीरिक पूर्ति के लिये १०।। से १२ छटाँक और कठिन परिश्रम करने वालों को १४ छटाँक तक खाद्य पदार्थों की आवश्यकता होती है।

इसमें सन्देह नहीं कि उपर्युक्त हिसाब काफी सोच-विचार कर और जाँच-पड़ताल के बाद निकाले गये हैं और बहुसंख्यक मनुष्यों के लिये सही भी हैं, पर फिर भी व्यवहारिक जीवन में साधारण मनुष्यों के लिये भोजन को सदैव तोल कर खाना या उसके परिमाण और तत्वों पर हर रोज विचार करते रहना संभव नहीं है। इसलिये हमको विशेष ध्यान इस बात पर देना चाहिये कि अपने दैनिक कार्यों को पूरी ताकत और चुस्ती से करते रहें और हमको उससे किसी प्रकार की थकावट या ग्लानि का अनुभव न हो। डाक्टरों के मतनुसार २५ वर्ष की आयु के बाद शरीर की वृद्धि रुक जाती है और हमारा भार पूर्ववत् बना रहता है। इसलिये यदि हम ३ महीने या ६ महीने बाद अपने वजन की जाँच करते रहें तो यह अनुमान लगा सकते हैं कि हमारे भोजन का क्या प्रभाव पड़ रहा है। यदि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हम बिना कठिनाई के अपना काम करते रहते हैं और हमारा बजन भी ठीक जैसे का तैसा बना रहता है तो उस भोजन को ठीक ही समझना चाहिये।

आयुर्वेद के आचार्यों का मत—

आहार के संबन्ध में खोज करने वाले लोगों ने इस प्रकार की और भी अनेक तालिकाएँ बनाई हैं और तत्संबन्धी ग्रन्थों में विभिन्न पेशों के करने वाले व्यक्तियों के लिये प्रत्येक उपादान के संबन्ध में काफी विचार किया है। उन सबको पढ़ कर अन्त में इसी निष्कर्ष पर पहुँचना पड़ता है कि ये तालिकायें हमारा थोड़ा-सा मार्ग-दर्शन कर सकती हैं, पर हमको अपने लिये उचित परिमाण का निर्णय स्वयं ही करना पड़ेगा और उसमें मुख्य रूप से इस बात का ध्यान रखना पड़ेगा कि जो कुछ खाया जाय वह अपने शरीर की अवस्था और शक्ति पर विचार करके ही ग्रहण किया जाय। यही आदिकालीन ऋषियों का उपदेश है। आयुर्वेद के सबसे प्राचीन ग्रन्थ "चरक संहिता" में लिखा है—

"मात्राशीस्यात। आहार मात्रा पुनराग्नि-बलापेक्षिणी। द्रव्यापेक्षया च। त्रिभागसौहित्यं च गुरुणामुपदिश्यते। लघूनामपिच सौहित्यं अग्नेर्युक्त्यर्थम्।"

अर्थात्—"मनुष्यों को भोजन परिमित मात्रा में करना चाहिये। वह उतना ही हो जो अपनी पाचन शक्ति के अनुसार हो। फिर गुरुपाक (देर से पचने वाले) और लघुपाक (शीघ्र पचने वाले) खाद्य पदार्थों का भी ध्यान रखना चाहिये। पचने में भारी पदार्थों को आधा या पौन पेट भर कर ही खाना चाहिये और पचने में हलके पदार्थों को भी भूख से कुछ कम ही खाना चाहिये जिससे जठराग्नि का बल बना रहे।"

इसी बात को वैद्यक के दूसरे प्रामाणिक ग्रन्थ 'भाव-प्रकाश' में इन शब्दों में कहा गया है—

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कुक्षेर्भागद्वये भोज्यैस्तृतीये वारिपूरियेत् ।
वायो संचारणार्थाय चतुर्थमवशेषयेत् ।।

अर्थात्—"आमाशय के दो भाग भोजन से भरे, एक भाग पानी से पूर्ण करे और चौथा भाग वायु संचारण के लिये खाली छोड़ दे ।"

यह परिमित भोजन का स्वाभाविक नियम हो सकता है, और इसका पालन करना हमारे ही हाथ में है । हम इस बात को समझ लें कि जितना भोजन अच्छी तरह पच सकता है उतना ही हमारे लिये हितकारी होता है और उसीसे हमें पूरी शक्ति और स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है । यदि हम उससे ज्यादा मात्रा में खाते हैं, स्वाद के वशीभूत होकर पेट को ठूँस-ठूँस कर भर लेते हैं तो उसका नतीजा सदैव बहुत हानिकारक होगा । वह कभी ठीक तरह नहीं पच सकता, उससे कब्ज और अजीर्ण की उत्पत्ति होगी अथवा वह अधपके रूप में ही बाहर निकल जायगा । उससे ताकत मिलना तो दूर रहा, उसे बाहर निकालने में हमारे शरीर की पूर्व संचित शक्ति का अपव्यय होगा और हम कमजोर होते जायेंगे। इस लिये भोजन में स्वाद के कभी वशीभूत नहीं होना चाहिये और सादा, सुपाच्य खाना परिमित मात्रा में ग्रहण करना ही हर तरह से हमारा कर्तव्य है ।

हमारे घरों का वर्तमान वातावरण—

जो व्यक्ति स्वस्थ जीवन के महत्व को समझते हैं वे आहार के विषय में सदैव सावधान रहते हैं । फिर भी हमारे अधिकांश घरों में जैसा वातावरण पाया जाता है और नाते-रिश्ते तथा मित्रों के यहाँ जिस प्रकार भोजन खिलाने का आग्रह किया जाता है, उससे थोड़ी बहुत अनियमितिता और भोजन सम्बन्धी गड़बड़ी हो जाना असंभव नहीं है । फिर सब प्रकार के खाद्य पदार्थों के प्रभाव को समझना और सदैव उचित पदार्थ पा सकना भी बहुत सहज कार्य नहीं है । इसके फल से पाचन क्रिया में कुछ कमी पड़ ही जाती है और पेट में दूषित मल जमा हो ही जाता

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है। यदि समय-समय पर इस मल को निकाल कर पाचक अंगों की सफाई का प्रयत्न नहीं किया जायगा तो उनमें रोग उत्पन्न होंगे और फिर वे समस्त शरीर पर बुरा असर डालेंगे। इस अवस्था के सुधार का एक मात्र स्वाभाविक उपाय यही है कि हम सप्ताह या पन्द्रह दिन में एक दिन उपवास रखा करें। ऐसा करने से आमाशय को एक दिन छुट्टी मिल जाती है और उसकी शक्ति पाचक यंत्रों की सफाई करने तथा जमा हुये मल को बाहर निकालने में लग जाती है।

उपवास की उपयोगिता--

इस प्रकार के सामयिक उपवास से स्वास्थ्य-रक्षा में बहुत अधिक सहायता मिलती है। इसी तथ्य को दृष्टिगोचर रखकर भारत के प्राचीन धर्म-विधायकों ने एकादशी, रविवार आदि के व्रतों का प्रचार किया था। यदि व्रतों का नियमपूर्वक पालन किया जाय और उस समय कुछ भी न खाकर आमाशय को वास्तव में विश्राम करने दिया जाय तो हमारे शरीर के भीतरी विकार बहुत कुछ बाहर निकल जायेंगे और हम रोगों के खतरे से अधिकांश में मुक्त रहेंगे। यह एक दिन का उपवास बिना किसी भय या आशंका के सदैव करते रहना ही चाहिये। इससे सिवाय लाभ के किसी प्रकार की हानि तो किसी दशा में हो ही नहीं सकती। हाँ यदि कोई रोग उत्पन्न हो गया हो और उसके लिये अधिक दिनों का उपवास करने की आवश्यकता हो तो किसी योग्य चिकित्सक की सलाह से काम करना चाहिये।

— — —

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आदि के भाव जिस समय मन में उठ रहे हों या किसी रोग का आक्रमण हो रहा हो तो उस अवस्था में किया हुआ भोजन ठीक तरह से नहीं पचता।"

उपर्युक्त कथन पूर्णतया सत्य है। जो भोजन मनुष्य को पसन्द होता है और जिसे देखकर मन प्रसन्न होता है उसे खाते हुये पाचक अंगों से यथोचित परिमाण में पाचक रस निकलने लगते हैं और उसका परिपाक अच्छी तरह हो जाता है। पर जिस भोजन से मनुष्य को किसी कारण अरुचि हो जाती है उसे यदि विवशता से खाना भी पड़ा तो चाहे पेट भर जाय पर वह शरीर में ठीक ढंग से नहीं लगता। क्रोध के समय खाया हुआ भोजन अनेक बार बड़ा अनिष्टकारी सिद्ध होता है और तत्काल ही कोई रोग या शारीरिक कष्ट उत्पन्न कर देता है।

बहमी या शक्की होना भी बुरा है—

हम यह भी नहीं चाहते कि पाठक इस सिद्धान्त को गलत रूप में समझें और भोज्य पदार्थों के सम्बन्ध में एक दम बहमी या शक्की बन जायें। जो लोग हर एक पदार्थ की अच्छाई-बुराई, शुद्ध-अशुद्ध होने के विषय में जरूरत से ज्यादा शंका करने लगते हैं, वे भी स्वयम् अपनी हानि का कारण बनते हैं। इस प्रकार की मानसिक स्थिति से अच्छे पदार्थ का भी बुरा प्रभाव पड़ सकता है। जो मनुष्य हर एक पदार्थ में बुराई देखता है उसे उसका नतीजा भी वैसा ही मिलता है। इसलिये अपनी परिस्थिति या समयानुसार जो कुछ भी सामान्य भोजन मिल सके उसे प्रसन्न चित्त से और शरीर तथा मन के लिये कल्याणकारी समझकर ग्रहण करना चाहिये। उस समय अपने विचारों को धंधे, व्यापार, नौकरी, आर्थिक हानिलाभ आदि दुनियादारी की बातों की तरफ से हटाकर भोजन की ओर ही रखना उचित है। हम भोजन को जैसे भाव से करेंगे उसका वैसा प्रभाव अवश्य पड़ेगा। बहुत बार देखा गया है कि अनेक लोगों को भोजन में मक्खी आदि गिर जाने की या अन्य प्रकार की अशुद्धि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शंका हो जाती है तो प्रायः उनको वमन हो जाता है, जब कि अन्य लोग जिनको उस विषय में कोई सन्देह न हो उस भोजन को खाते हैं और उनका कुछ भी अनिष्ट नहीं होता ।

भोजन करते समय किसी विषय पर गंभीर रूप से विचार करने या किसी महत्वपूर्ण समस्या पर दिमाग को दौड़ाने से शरीर का रक्त मस्तिष्क की तरफ ज्यादा जाने लगता है और पाचक यंत्रों में उसकी कमी होने से कमजोरी आ जाती है । इससे पाचन-क्रिया में बाधा पड़ने लगती है और भोजन देर से या अधूरा पचता है । इसी कारण हमारे प्राचीन ग्रन्थों में एकान्त में एकाग्र चित्त होकर भोजन करने का आदेश दिया है, उस समय मन का अन्य विषयों में भटकते रहना हानिकारक होता है ।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

भोजन का आध्यात्मिक प्रभाव

भोजन का उद्देश्य साधारणतः भूख की निवृत्ति और शरीर का पोषण माना जाता है । प्राणी मात्र जीवन धारण करने के लिये अपनी प्रकृति के अनुकूल कोई न कोई आहार ग्रहण करते हैं । पर मनुष्य को भगवान ने बुद्धि, चतुरता और समझ दी है जिससे वह किसी एक ही तरह के खाद्य पदार्थ तक सीमित नहीं रहता, वरन् नये-नये पदार्थों को खोज कर, उनमें थोड़ा बहुत परिवर्तन करके उन्हें उपयोग में लाता रहता है । उदाहरणार्थ मांस मनुष्य का स्वाभाविक भोजन नहीं है कोई मनुष्य शेर, चीते, भेड़िये की तरह किसी बकरी, भेड़ या हिरन को हाथों से पकड़कर, दाँतों से चीर फाड़कर नहीं खा सकता । पर बुद्धि से काम लेकर वह किसी हथियार से जानवर का वध करता है और उसके मांस को आग

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पर नर्म करके, गलाकर अपने उपयोग लायक बना लेता है। इस प्रकार मनुष्य कुछ अदल-बदल कर ऐसे पदार्थों को भी भोजन के रूप में उपयोग कर लेता है, जो साधारणतः उसके लिये लाभदायक नहीं हैं।

सात्विक, राजसिक और तामसिक भोजन——

इस प्रकार अधिकांश मनुष्य भोजन पर केवल इसी दृष्टि से विचार करते हैं कि वह उनको स्वाद की दृष्टि से कैसा लगता है और उससे कितना पोषण प्राप्त हो सकता है। पर वे इस बात पर कदाचित ही विचार करते हैं कि भोजन से केवल हमारे शरीर का ही निर्माण नहीं होता वरन् हमारे मन और आत्मा पर भी उसका बड़ा प्रभाव पड़ता है। छान्दोग्य उपनिषद् में कहा गया है—

आहार शुद्धो सत्वशुद्धि सत्वशुद्धो ध्रुवास्मृतिः।
स्मृतिर्लब्धे सर्व ग्रन्थीनां विप्र मोक्षः॥

अर्थात्—"आहार के शुद्ध होने से अन्तःकरण की शुद्धि होती है, अन्तःकरण के शुद्ध हो जाने पर बुद्धि निर्मल होने से सब संशय और भ्रम जाते रहते हैं और तब मुक्ति का मिल सकना सुलभ हो जाता है।"

इसी तथ्य को दृष्टिगोचर करके भारतीय मनीषियों ने आहार को सात्विक, राजसिक और तामसिक तीन विभागों में बाँट दिया है और बतलाया है कि जो व्यक्ति शरीर के साथ ही अपने मन, विचार, भावना, संकल्प आदि को भी शुद्ध, पवित्र, निर्मल रखना चाहता है उसका कर्तव्य है कि तामसिक और राजसिक आहार को त्याग कर सात्विक आहार का ही उपयोग करे। गीता के सत्रहवें अध्याय में कहा है—

आहारस्त्वपि सर्वस्य त्रिविधो भवति प्रियः।
यज्ञस्तपस्तथा दानं तेषां भेदमिमं शृणु॥७॥
आयुःसत्त्वबलारोग्य सुख प्रीति विवर्धनाः।
रस्याः स्निग्धाः स्थिरा हृद्या आहाराः सात्विकाप्रिय॥८॥

अर्थात्—"तीन प्रकृति वालों को अपनी-अपनी प्रकृति के अनुसार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भोजन ही प्रिय होता है। इसी प्रकार यज्ञ, तप और दान भी तीन-तीन प्रकार के होते हैं। आयु, बुद्धि, बल, आरोग्य, सुख और प्रीति को बढ़ाने वाले, एवं रसयुक्त, चिकने और स्थिर रहने वाले और स्वभाव से ही मन को प्रिय ऐसे भोज्य-पदार्थ सात्विक स्वभाव के व्यक्तियों को प्रिय होते हैं।"

इसका आशय यही है कि स्वादिष्ठ फल दूध, दही, घी और गेंहूँ, चावल आदि विकाररहित अन्न का सेवन करने से ही मनुष्य का स्वास्थ्य उत्तम बना रहता है और उसका मन भी सद् विचारों तथा सद्भावनाओं से युक्त रहता है। इससे विपरीत जो लोग उत्तेजक, तेज स्वाद वाले, बहुत चटपटे, खट्टे पदार्थों का सेवन करते हैं उनका स्वभाव भी राजसी और तामसी हो जाता है। गीताकार कहते हैं—

कट्वम्ल लवणात्युष्ण तीक्ष्णरूक्ष विदाहिनः।
आहारा राजसस्येष्टा दुःख शोकामयप्रदा ॥९॥
यातयामं गतरसं पूति पर्युषितं च यत्।
उच्छिष्टमपि चामेध्यं भोजने तामस प्रियम् ॥१०॥

अर्थात्—"कड़वे, खट्टे, ज्यादा नमक वाले, अति गरम, तीक्ष्ण, रूखे और दाहकारक, एवं दुःख, चिन्ता और रोगों को उत्पन्न करने वाले आहार के पदार्थ राजसिक स्वभाव वाले पुरुषों को पसन्द आते हैं। और जो तामसी प्रकृति के पुरुष होते हैं वे वासी, रस रहित, दुर्गन्धयुक्त अध-पके, उच्छिष्ट (जूठे) और अपवित्र भोजन को पसन्द करते हैं।"

भोजन की शुद्धता और पवित्रता—

भोजन की शुद्धता तथा पवित्रता का विषय निस्सन्देह विचारणीय है। जो लोग आत्मोत्कर्ष तथा सद्भावों के महत्व से अनजान हैं और भोजन का एकमात्र उद्देश्य जीभ के चटोरेपन की पूर्ति करना अथवा पेट के गड्ढे को भरना ही समझते हैं वे तो शुद्ध-अशुद्ध, पवित्र-अपवित्र का विचार किये बिना हर तरह की दुकानों में, जलपानगृहों और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

होटलों में आधे जूठे बर्तनों में गन्दे नौकरों के हाथों का भोजन बड़े शौक से कर लेते हैं। पर फिर उनकी बुद्धि भी राजसी या तामसी हो जाती है और उनमें तथा एक अमीर आदमी के यहाँ पाले हुये बढ़िया भोजन पाने वाले पशु में थोड़ा ही अन्तर रह जाता है। देखने में वे पशु की अपेक्षा स्वाधीन और स्वच्छन्द जान पड़ते हैं, पर वास्तव में जिस प्रकार पशु अपने स्वामी के आधीन रहता है ऐसे मनुष्य भी अपनी इन्द्रियों और वासनाओं के वशीभूत होकर जीवित रहते हैं। उनका कोई व्यक्तित्व नहीं होता, बुद्धिमान लोगों की निगाह में उनका कोई महत्व नहीं होता और वे तुच्छ जीवों की तरह निरर्थक जीवित रहकर अकाल में ही काल कवलित हो जाते हैं।

भगवान के प्रसाद के रूप में भोजन को ग्रहण करना–

भोजन से सर्वोत्तम लाभ प्राप्त करने की विधि यह है कि उसे भगवान के प्रसादस्वरूप समझ कर ग्रहण किया जाय। वैसे तो अधिकांश भारतीय भोजन को भगवान की देन समझते हैं और कहा करते हैं कि "दाने-दाने पर मुहर है।" पर व्यवहार में इस पर अमल करने वाले थोड़े ही होते हैं। वास्तव में हमें जो कुछ प्राप्त होता है वह भगवान की कृपा का ही फल है। बिना भगवान के न हमारा कोई अस्तित्व है और न अन्य सांसारिक पदार्थों का। इसलिये जो सच्चा आस्तिक है उसका कर्तव्य है कि भोजन का उपयोग भगवान के आदेशानुसार करे। नकली जायके अथवा स्वाद के लिये भगवान के उत्पन्न किये लाभदायक पदार्थों को बहुत अधिक बदल डालना जिससे वे सात्विक के बजाय राजसिक अथवा तामसिक हो जायँ, अथवा इतना भूनना और तलना कि वे गुणहीन और हानिकर बन जायँ, एक प्रकार से भगवान के नियमों का उल्लङ्घन करना ही है। इसलिये जो व्यक्ति आध्यात्मिक जीवन के अभिलाषी हों उनको अवश्य सादा, शुद्ध और पवित्र भोजन ही ग्रहण करने का पूरा-पूरा ध्यान रखना चाहिये।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

अधर्म का अन्न खाना पतनकारी होता है—

साथ ही हमको एक अन्य विषय का भी ध्यान रखने की आवश्यकता है। वह यह कि भोजन अन्याय या अधर्म के पैसे से लाया हुआ न हो। बहुत बार ऐसा देखने में आया है कि पवित्र धार्मिक जीवन बिताने वाले व्यक्ति किसी भी विशेष व्यक्ति के यहाँ कुछ समय तक भोजन करने से निन्दनीय घृणित कार्य करने को तत्पर हो जाते हैं। ऐसा होने का कारण कभी-कभी यह भी होता है कि वह भोजन अन्याय या पाप की कमाई का होता है जिसका प्रभाव सज्जन व्यक्ति को भी एक बार दुर्जन बना देता है। यही कारण है कि अनेक साधक अपनी कमाई के धन से प्राप्त और अपने हाथ से बनाये भोजन के अतिरिक्त अन्य के यहाँ का अन्न ग्रहण नहीं करते। कुछ भी हो आध्यात्मिकता की रक्षा के लिये भोजन में किसी प्रकार के पापयुक्त साधन का सम्पर्क न रहने का ध्यान रखना भी आवश्यक है।

हिन्दू-धर्म के शास्त्रों में भोजन की आन्तरिक स्वच्छता पर भी बहुत जोर दिया है। कितने ही व्यक्ति तो इसका अर्थ कोरी छूतछात समझते हैं, पर वास्तव में इसका आधार भोजन पर मानवीय विद्युत का प्रभाव होता है जिसका असर खाने वाले पर न्यूनाधिक परिणाम में पड़ता ही है। यदि भोजन बनाने वाला कोई नीच विचारों का अथवा निन्दनीय आचरण वाला व्यक्ति हुआ तो उसके द्वारा बार-बार स्पर्श किये गये भोजन में उसके आन्तरिक विकारों का कुछ असर आ जाना स्वाभाविक है। इस लिये हमारे भोजन बनाने का कार्य प्रायः पत्नी, माता या बहिन आदि कोई निकट सम्बन्धी ही करते हैं, जिनके विचार अपने से मिलते-जुलते होते हैं और जो हमको हृदय से प्रेम भी करते हैं। इसी विचार से हमारे यहाँ एकान्त में भोजन करने का भी नियम बनाया गया है जिससे किसी हीन अथवा नीच विचारों वाले व्यक्ति की दृष्टि भोजन पर न पड़े। भोजन के अवसर पर ऐसे व्यक्ति को देखने से अपने मन में कुछ अनुपयुक्त

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

विचार उत्पन्न हो सकते हैं, जो आत्मकल्याण की दृष्टि से हानिकर ही सिद्ध होते हैं ।

भोजन सम्बन्धी धार्मिक अंध-विश्वास—

पर आज हालत उल्टी दिखाई पड़ रही है। प्राकृतिक और सात्विक भोजन का महत्व तो लोग भूल गये, और व्यर्थ के अंधविश्वासों को उसका स्थान दे दिया है । उदाहरण के लिये कितने ही प्रदेशों में लोग मसूर की दाल खाना बहुत ही बुरा समझते हैं, क्योंकि उसका रंग लाल होता है । एक स्थान में हमने देखा कि कितनी ही जाति वाले केवल इसलिये मसूर नही खाते क्योंकि वहाँ 'मसूरियन' नाम की एक देवी की पूजा की जाती है । पर हम ऐसे भी लोगों को जानते हैं कि जो मसूर की दाल खाना तो पाप समझते हैं पर साबित मसूर खा लेते हैं क्योंकि जब तक उस पर छिलका रहता है तब तक उसका रंग भूरा-सा रहता है—लाल नहीं दिखाई पड़ता, और पकने के बाद तो पीला हो ही जाता है । हम नहीं समझते कि ऐसी बातों का धर्म या आध्यात्मिकता से कोई सम्बन्ध हो सकता है । मसूर की दाल के व्यवहार करने या न करने का निर्णय अगर उसके गुण-दोषों के आधार पर किया जाता तो कोई बात न थी, पर एक काल्पनिक बहम के आधार पर उसका बहिष्कार करना बुद्धिमत्ता की बात नहीं मानी जा सकती । इसी प्रकार हमने देखा है कि कई लोग अच्छे लाल रंग के तरबूज को भी इसी कारण नहीं खाते कि कुछ मूर्ख उसे गौमांस के समान रंग का कह देते हैं । वे लोग लाल हिस्से को छोड़ कर सफेद को खा लेते हैं । कितने ही लोग सैंधे नमक को जिसका रंग कुछ लाली लिये रहता है इसी ख्याल से नहीं खाते और बिल्कुल सफेद रंग का नमक तलाश किया करते हैं । इन बातों को, जिनका कोई बुद्धि-संगत आधार नहीं, छोड़ देना ही ठीक है ।

कितने ही लोग दूध के खाने पर इस आधार पर एतराज करते हैं कि वह बछड़े का हिस्सा है, और उसे दुह कर अपने काम लाना अन्याय है—पाप है । साधारण दृष्टि से यह कथन सत्य जान पड़ता है,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पर वर्तमान परिस्थितियों में जब लोगों ने गाय, भैंसों को पालतू बना लिया है और उनको विशेष भोजन देकर दस-दस पाँच-पाँच सेर दूध देने वाली कर दिया है, तब यह एतराज निरर्थक जान पड़ता है। अब ये भैंसें या गायें जितना दूध देती हैं, उनका बछड़ा उसका आधा चौथाई भी नहीं पी सकता है। इसलिये बछड़े को पिलाने के बाद शेष दूध का लेना बुरा नहीं समझा जा सकता। हाँ, जो लोग बछड़े को भूखा मार कर, या नाम मात्र के लिये पाव आधसेर दूध देकर शेष सब दूध को बेचने के लिये निकाल लेते हैं वे अवश्य दोषी कहे जा सकते हैं। इस कुप्रथा को मिटाना और बढ़िया डेरियों के रूप में अधिक दूध देने वाले पशुओं को काम में लाना ही उचित कहा जा सकता है।

यही बात शहद के सम्बन्ध में कही जा सकती है। वह सर्वोत्तम मीठा पदार्थ माना गया है और आयुर्वेद में अधिकांश नुस्खों में उसका प्रयोग करना लिखा है। पर पुराने तरीके से शहद निकालने वाले जिस प्रकार धुँआ आदि से मक्खियों को उड़ाकर, उनके अंडे-बच्चों सहित छत्ते को निचोड़ कर शहद निकालते हैं, उसे देखकर अनेक लोग उसका व्यवहार करना पापपूर्ण बतलाते हैं। निस्सन्देह यह तरीका अन्याय का और गन्दा भी है, क्योंकि इस प्रकार निकाला शहद कभी स्वच्छ नहीं हो सकता, उसमें मक्खियों के अंडों और मोम का भी कुछ अंश मिलकर उसके स्वाद और गुण को खराब कर देता है। पर आधुनिक ढंग से मक्खियों को पाल कर और उनके लिये फूलों के बगीचे लगाकर जो शहद बिना एक भी मक्खी को मारे और छत्ते को नष्ट किये यंत्रों से निकाल लिया जाता है, उसमें उपर्युक्त दोष नहीं बतलाया जा सकता। ऐसी व्यवस्था में मक्खियाँ इतना ज्यादा शहद पैदा कर लेती हैं जिसे वे स्वयम् नहीं खा सकतीं।

मांस-भक्षण के दोष—

पर ये बातें माँस-भक्षण के सम्बन्ध में नहीं कही जा सकतीं। यद्यपि सृष्टि में अनेक प्राणी दूसरे प्राणियों को खाकर जीवन-निर्वाह करते हैं पर वे ज्ञान और विवेक से शून्य होते हैं, और प्रकृति ने उनको जैसा बनाया

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है उसीका अनुसरण वे करते रहते हैं। पर मनुष्य तो सृष्टि का सर्वश्रेष्ठ प्राणी है, और उसने ज्ञान-सागर में गोता लगाकर आत्मा और परमात्मा के वास्तविक स्वरूप का भी अनुभव कर लिया है, इसलिये यदि वह भी शेर, चीते या कुत्ते, बिल्ली की तरह अन्य प्राणियों को खाकर अपनी उदर-पूर्ति करने लगे तो उसे भी एक पशु ही माना जायगा।

दूसरी बात यह है कि मांस किसी दृष्टि से सात्विक भोजन नहीं कहा जा सकता, जिसका आदेश गीता में दिया गया है। मांस उत्तेजक आहार है जिससे मनुष्य की वासनायें भड़कती हैं, विवेक कुंठित होता है, स्वार्थ-भाव बढ़ता है और वह आत्मज्ञान के उच्च आदर्श से गिर जाता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी किसी ने मांस को उत्तम नहीं बतलाया। मनुष्य के दाँतों की बनावट की दृष्टि से वह उसका स्वाभाविक भोजन कदापि नहीं माना जा सकता। फिर भी जो लोग माँस-भक्षण का समर्थन करते हैं, वे अपने स्वार्थ और जिह्वा के स्वाद के कारण ही ऐसा करते हैं। कुछ लोग देवी, भैरों आदि के सामने पशुओं की बलि देकर 'धर्म' के नाम पर उनका मांस खाते हैं। ऐसे लोग साधारण मांसाहारियों से भी कहीं अधिक पापी हैं। वे अपने नीच स्वार्थ के लिये धर्म को भी बदनाम करते हैं। यों जो लोग लाचारी से या अपने देश के वातावरण तथा सामाजिक परिस्थितियों के कारण मांसाहार करते हैं, उनके कार्य को अज्ञानजनित समझा जा सकता है, पर जो लोग जानबूझ कर और कोई आवश्यकता या विवशता न होते हुये भी मांस का उपयोग करते हैं, वे निस्सन्देह निन्दा और घृणा के पात्र हैं। इस प्रकार के माँसाहारी कभी उच्च श्रेणी के मनुष्य नहीं माने जा सकते। आध्यात्मिक दृष्टि से तो मांसाहार घोर निकृष्ट प्रवृत्ति है ही। यही कारण है कि ईसाई और मुसलमान जैसे मजहबों में भी, जहाँ साधारण मनुष्यों में मांस खाने का आम रिवाज पाया जाता है, आत्मिक साधन करने वालों के लिये उसका निषेध है। धर्म प्रवृत्ति की उत्पत्ति और वृद्धि के लिये एक मात्र सात्विक भोजन ग्रहण करना ही मनुष्य का कर्तव्य है।

—०—

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

ऋतु और अवस्था के अनुकूल आहार

भोजन के सामान्य नियम को जान लेने पर भी ऋतु-परिवर्तन का ख्याल रख कर तदनुसार भोजन के पदार्थों में परिवर्तन करना स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकारी होता है। आयुर्वेद के मतानुसार मकर संक्रान्ति के पश्चात् जब सूर्य उत्तरायण होने लगता है तब से ठंड का घटना और गर्मी का बढ़ना आरम्भ हो जाता है। इससे मानव शरीर का शोषण पहले की अपेक्षा अधिक होने लगता है और रुक्षता तथा उत्ताप की वृद्धि होती है। इसका सन्तुलन करने को उन दिनों चिकनाईयुक्त ठंडे पदार्थ जैसे ठंडाई आदि का सेवन लाभदायक माना जाता है। इसी प्रकार शीत ऋतु में जब सूर्य के दाक्षिणायन होने से उसकी किरणों की शक्ति कम पड़ जाती है और वे शरीर का शोषण कम कर पाती हैं तथा शरीर का उत्ताप भी घट जाता है, उस समय उष्णवीर्य वाले या गर्म पदार्थ अधिक उपयोगी होते हैं। हमारे यहाँ इसी सिद्धान्त के आधार पर प्राचीन काल से जाड़े के मौसम में पौष्टिक पाक, लड्डू आदि बनाकर सेवन करने का रिवाज है। पर अब परिस्थितियों में बहुत कुछ परिवर्तन हो गया है और घी, मेवा आदि पौष्टिक पदार्थ शुद्ध रूप में बड़ी कठिनाई से मिलते हैं। साथ ही पढ़े-लिखे लोगों में शारीरिक काम तथा व्यायाम का अभाव हो जाने के कारण अधिक भारी पाक और लड्डू आदि को ठीक तरह पचाने की शक्ति भी नहीं रह गई है। इसलिये प्रत्येक ऋतु में आवश्यक परिवर्तन करते हुये भी ताजा और सुपाच्य खाद्य पदार्थों के ही सेवन का ध्यान रखना आवश्यक है।

ऋतु के अनुकूल भोजन करने की एक सीधी-सादी विधि यह भी है कि जिस ऋतु में जो खाद्य पदार्थ उत्पन्न होते हैं यथाशक्ति उन्हीं का प्रयोग किया जाय। मौसमी फल, शाक, अनाज, परिमित मात्रा में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

डिब्बों में बन्द भोजन की खराबियाँ—

आजकल बड़े कहलाने वाले लोगों में विदेशियों की नकल करके डिब्बे में बन्द आहार का प्रचार बढ़ता जाता है। तरह-तरह के फल और तरकारियाँ विशेष रूप से तैयार करके डिब्बों में बन्द कर दिये जाते हैं और महीनों बाद काम में लाये जाते हैं। इस तरह के सब पदार्थ चाहे देखने में सुन्दर और जायकेदार मालूम हों पर उनमें लाभ कुछ भी नहीं होता। एक विद्वान ने तो उनका नाम 'मुर्दा भोजन' रखा है, क्योंकि उनके स्वाभाविक विटामिन, क्षार पदार्थ आदि सब नष्ट हो जाते हैं और कई महीने तक बन्द पड़े रहने से उनकी जीवनी शक्ति बिलकुल समाप्त हो गई होती हैं।हमारे देश में भी फलों और वनस्पतियों को मुरब्बे के रूप में चीनी की चाशनी में 'सुरक्षित' रखने का रिवाज है। अचार भी तेल में खट्टे या चटपटे फलों को सुरक्षित रखने का ही एक तरीका है। ये कृत्रिम अथवा विशेष विधियों से 'सुरक्षित' बनाये गये भोज्य-पदार्थ सब प्रकार से हानिकारक हैं। उनके लिये ताजा फलों और शाकों की अपेक्षा अधिक पैसा देना पड़ता है, वे स्वास्थ्य की हानि करते हैं और यदि उनका अधिक मात्रा में लगातार प्रयोग किया जाय तो मनुष्य के बीमार होने की भी सम्भावना रहती है। इस दृष्टि से ये व्यर्थ की वस्तुएँ ही कही जायँगी और जो लोग अपने हित-अनहित का ख्याल रखते हैं उनको इनका प्रयोग यथासंभव कभी नहीं करना चाहिये।

मिठाइयाँ और पकवान—

आयुर्वेद में तथा अन्य शास्त्रों में भी मधुर रस की प्रशंसा की गई है और उसे सात्विक भोजन बतलाया गया है। पर जो लोग इसका आशय लड्डू, पेड़ा, जलेबी, इमरती, बालूशाही आदि मिठाइयों से समझते हैं वे बड़ी भूल करते हैं। भारतीय शरीर शास्त्रवेत्ताओं ने मधुर और स्निग्ध भोजन को उत्तम बतलाया है, पर इसको पढ़कर जो लोग हर रोज घी, चीनी और सूजी का हलुवा खाते हैं वे स्वास्थ्य की दृष्टि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

से कभी उन्नति नहीं कर सकते । मधुर रस का अर्थ अनाज, दूध और फलों में पाई जाने वाली उस शर्करा से है जो उनमें प्राकृतिक रूप से विद्यमान रहती है । इसके सिवा, शहद मिश्री और गुड़ का भी थोड़ी मात्रा में प्रयोग उपयोगी हो सकता है । पर जब मशीनों से बनी सफेद, चीनी को मैदा, घी (वास्तव में नकली घी या 'डालडा' आदि) के साथ मिलाकर या तलकर तरह-तरह के आकारों और स्वादों की मिठाइयाँ बना दी जाती हैं तब वे सब तरह से हानिकारक ही हो जाती हैं, क्योंकि वे बहुत कठिनाई से और देर से पचती हैं और ज्यादा खाने पर कब्ज पैदा करती हैं । वर्तमान समय की खोजों के अनुसार सफेद चीनी को 'जहर' कहा गया है, मैदा लेई की तरह आँतों में चिपटने वाला पदार्थ है और वनस्पति 'घी' तरह-तरह के रासायनिक पदार्थों द्वारा साफ करके बिल्कुल निकम्मा और स्वास्थ्य के लिये घातक पदार्थ होता है । जो इन तीनों के मिश्रण को खुशी-खुशी, सौभाग्य समझकर सदा खाने का प्रयत्न किया करते हैं, उनका भगवान ही रक्षक है ।

खाने-पीने की वस्तुओं में मिलावट—

वर्तमान समय में खाद्य-पदार्थों का शुद्ध मिल सकना भी एक समस्या हो गई है । बाजार में पूरा दाम देकर चीज खरीदने पर भी उसकी शुद्धता में सन्देह बना रहता है और वास्तव में अनेकों दुकानदार लोगों की स्वास्थ्य हानि की कुछ भी पर्वा न करके खाद्य पदार्थों में हानिकारक वस्तुओं की मिलावट कर देते हैं । अभी कुछ समय पूर्व सरकार ने इस प्रकार की प्रवृत्ति के विरुद्ध कदम उठाया था और उसमें पता चला कि बाजार में शायद ही कोई ऐसा खाद्य पदार्थ मिलता होगा जिसमें बेईमान दुकानदार मिलावट न करते हों । गेंहूँ के आटा में जुआर या जौ का आटा मिला देना, घी में तरह-तरह के तेल या 'वनस्पति घी' मिलाना, चीनी, बूरा में सेलखड़ी, आटा आदि मिलाना, सरसों और तिल के तेल में घटिया चीजों के तेल मिला देना, खोवा की मिठाइयों में शकरकन्द

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

और अरुई मिलाना आदि की शिकायतें सदा से सुनने में आया करती है। आजकल पिसे हुये मसालों का प्रचार बढ़ गया है और उनमें आमतौर से गेरू, लकड़ी का चूरा, मिट्टी, तरह-तरह के जंगली बीज आदि मिलाये जाते हैं। ये सब मिलावटी पदार्थ स्वास्थ्य के लिये बहुत हानिकारक होते हैं और कभी-कभी उनसे भयंकर रोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। कुछ वर्ष पहले कई शहरों के व्यापारियों ने सरसों के तेल में सत्यानाशी के बीजों का तेल मिलाकर बेचना आरम्भ किया था, जिससे शीघ्र ही 'बेरी-बेरी' का रोग फैल गया था और कितने ही व्यक्ति उसमें मर गये थे।

इस प्रकार की मिलावट करना समाज के प्रति एक जघन्य अपराध है और सरकार का कर्तव्य है कि इस सम्बन्ध में कठोर उपायों से काम ले। जो लोग अपने नीच स्वार्थ के लिये अन्य लोगों के स्वास्थ्य और प्राणों के नष्ट होने की पर्वा नहीं करते वे चोर और डाकुओं से भी बढ़कर दोषी है, एक नम्बर के विश्वासघाती हैं और उनके साथ किसी प्रकार की दया, ममता का व्यवहार करना उचित नहीं। चाहिये तो यह कि इस प्रकार के समाजद्रोही लोगों का समाज स्वयं बहिष्कार करे और उनको कठोर सामाजिक दण्ड दे। सर्व साधारण को इस सम्बन्ध में स्वयं भी सावधान रहना चाहिये और जहाँ मिलावट का सन्देह हो वहाँ उस पदार्थ की भली प्रकार से जाँच करके ही खरीदना चाहिये।

रंग और सेण्ट आदि का उपयोग—

इस समय लोगों में एक प्रवृत्ति यह भी देखने में आती है कि वे फैशन और शौक के लिये खाद्य पदार्थों में तरह-तरह के रंग और सेण्ट आदि का प्रयोग करते हैं। इमरती, जलेबी आदि में नारंगी रंग आम तौर से मिला दिया जाता है। कहीं-कहीं तो हमने हलवाइयों को जलेबी की मैदा में इतना ज्यादा रंग मिलाते देखा है कि उसे बनते देखकर घृणा होने लगती है। खोंचे वाले सोंठ आदि को आकर्षक बनाने के लिये उसमें रंग मिला देते हैं। इस प्रकार का खोंचा खाने से एक बार हमारे कई

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

परिचित व्यक्तियों के मुख में छाले पड़ गये थे जो लगभग एक वर्ष में बड़ी कठिनाई से मिट सके। इसी तरह लेमजूस आदि मिठाइयों में जो लाल, पीले रंग डाले जाते हैं उनसे बालकों को कई प्रकार के रोग लग जाते हैं। आजकल बड़े शहरों में होटल, जलपान गृहों में आमतौर से घटिया पदार्थ काम में लाये जाते हैं और उनको आकर्षक बनाने के लिये उनमें रंग और सेण्टों का प्रयोग किया जाता है जिससे ग्राहक उनके घटियापन को न जान सकें और धोखे में आ जायें। इस प्रकार के कार्यों से लाखों व्यक्तियों का स्वास्थ्य नष्ट होता रहता है और वे तरह-तरह के रोगों के शिकार बने रहते हैं।

इन दिनों चाय, काफी आदि का प्रचार अधिक बढ़ रहा है और लोग इनको प्रायः बाजारों में ही पीते हैं। अनेक दुकानदार इनको बढ़िया दिखाने के लिये तरह-तरह के कृत्रिम उपायों से काम लिया करते हैं। घटिया चाय और काफी में रंग मिला उसे ऊँचे दर्जे की बतलाया जाता है, चाय की पत्ती में किसी अन्य प्रकार पत्तियों या पहले की उबाली पत्तियों का मिला देना साधारण-सी बात है। साबूदाना, अरारोट, बार्ली आदि जो पदार्थ रोगियों और बच्चों के काम में आते हैं उनमें भी अक्सर मिलावट की जाती है, जिसका बहुत भयंकर परिणाम होता है। आजकल तो हर तरह की दवाओं में भी मिलावट की शिकायत सुनने में आती है। वंश लोचन, सतगिलोम, कपूर, हींग जैसी साधारणतः प्रयोग में आने वाली वस्तुऐं प्रायः कृत्रिम या मिलावटी बेची जाती हैं। यह मनोवृत्ति सामाजिक स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़ी शोचनीय है।

— — —

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्राकृतिक-जीवन की दृष्टि से आदर्श भोजन

पिछले अध्यायों में हमने मुख्य रूप से उस भोजन विधि का वर्णन किया है जो हमारे देश के साधारण मनुष्यों के लिये उपयोगी हो सकती है। हम समझते हैं कि अधिकांश भारतवासी अपनी आर्थिक स्थिति, आरम्भ से पड़ी हुई आदत, पारिवारिक वातावरण और परम्परा के प्रभाव से अपने भोजन में क्रान्तिकारी परिवर्तन नहीं कर सकते। उनसे यह आशा करना कि वे तुरन्त ही दाल, चावल और रोटी के स्थान पर केवल शाक और फलों का ही प्रयोग करने लगेंगे संभव नहीं। इसलिये आरम्भ में स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि से उनका कर्तव्य यही है कि वे आटे में से चोकर को अलग न करें, हाथ से कुटे चावल का प्रयोग करें, जिसके ऊपर लाल पर्त लगा रहता है और तरकारियाँ ज्यादा न छीलें और न उबाल कर उनके पानी को फेंकें। इस प्रकार उनके आहार का जीवन-तत्व बहुत कुछ सुरक्षित रह सकेगा और उनके स्वास्थ्य की उन्नति होती चली जायगी।

प्राकृतिक भोजन के सिद्धान्त—

पर जब हम प्राकृतिक भोजन के सम्बन्ध में विशेष रूप से विचार करते हैं तो उसे स्वास्थ्य के लिये बहुत उपयोगी पाते हैं। इतना ही नहीं जो व्यक्ति अभी तक भोजन में तरह-तरह की भूलें करके किसी रोग के पंजे में फँस चुके हैं और जो तरह-तरह की डाक्टरी और वैद्यक दवायें खाकर भी उससे छुटकारा नहीं पासके हैं, वे प्राकृतिक भोजन का सहारा लेकर उस रोग को जड़मूल से मिटा सकते हैं। भोजन-वैज्ञानिकों ने तरह-तरह की जाँच करके यह भली-भाँति सिद्ध कर दिया है कि सब प्रकार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

के रोगों और बीमारियों का मुख्य कारण अनुपयुक्त ढंग का भोजन ही होता है। जो लोग खाद्य-पदार्थों के गुण दोषों पर ध्यान दिये बिना और अपने शरीर की विशेष परिस्थिति को समझे बिना केवल जिह्वा को तृप्त करने के लिये भोजन करते हैं, या भोजन में परिवर्तन करने के झंझट से बचने के लिये जैसा हमेशा से चला आया है, वैसा ही भोजन क्रम चलाते रहते हैं, वे न तो कभी सच्चे स्वास्थ्य का अनुभव कर सकते हैं और न रोग तथा बीमारियों से कभी छुटकारा पा सकते हैं। इसलिये प्राकृतिक भोजन का सिद्धान्त प्रत्येक मनुष्य को भली प्रकार समझ लेना चाहिये और एक दम न हो सके तो धीरे-धीरे उसे अमल में लाने का प्रयत्न करना चाहिये। वह एक ऐसा काम है जो जितना किया जायगा उतना लाभ तो सदा देगा ही, और जिससे कभी हानि की आशंका नहीं हो सकती।

आहार के दो मुख्य विभाग--

प्राकृतिक आहार का सारांश यह है कि हम लोग आमतौर पर जितने प्रकार के खाद्य पदार्थ काम में लाते हैं वे मोटे हिसाब से दो भागों में विभाजित होते हैं—एक अम्लजातीय अर्थात् खटाई (एसीडिटी) उत्पन्न करने वाले और दूसरे क्षार-जातीय अर्थात् विभिन्न प्रकार के लवण (साल्ट) देने वाले। वैसे हमारे प्रत्येक आहारयोग्य पदार्थ में न्यूनाधिक मात्रा में सभी तरह के आवश्यक तत्व पाये जाते हैं, पर कुछ पदार्थों में प्रोटीन (मांस जातीय), कार्बोज (श्वेतसार) और स्नेह (चिकनाई) आदि की प्रधानता रहती है और कुछ में भोजन को ठीक ढंग से पचाकर उसका सात्मीकरण करने वाले अर्थात् उसे शरीर में मिला देने वाले क्षार और विटामिन आदि अधिक मात्रा में मिलते हैं। इनमें से प्रथम प्रकार के उपादानों को प्राप्त करने के लिये हमारे देश में विशेष रूप से तरह-तरह के अन्नों, दालों, गुड़, चीनी, घी और तेल का प्रयोग किया जाता है। अन्य देशों के निवासी, जहाँ मांसाहार का अधिक प्रचार है, कितने ही पशुओं के मांस को भी इसी रूप में ग्रहण करते हैं। दूसरे प्रकार के तत्वों

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को प्राप्त करने का मुख्य साधन हर तरह के हरे शाक, तरकारी और फल माने गये हैं।

यद्यपि जीवन धारण करने के लिये इन दोनों प्रकार के उपादानों की समान रूप से आवश्यकता है, पर चूँकि क्षार और विटामिन ऐसे सूक्ष्म तत्व है जो सामान्य श्रेणी के व्यक्तियों को न तो पृथक दिखलाई पड़ते हैं और न जिनके प्रभाव को वे भली समझ पाते हैं, इसलिये वे अन्न, दाल, मांस आदि ठोस पदार्थों को हो जीवन का मुख्य आधार समझते हैं और दूसरे प्रकार के पदार्थों की बहुत कम चिन्ता करते हैं। प्राकृतिक भोजन के ज्ञाताओं के अनुसार यही सबसे बड़ी कमी अथवा अज्ञान है जिसके फलस्वरूप तरह-तरह की बीमारियों की उत्पत्ति होती है और मनुष्य अनेक प्रकार की शारीरिक निर्बलताओं का शिकार बना रहता है। प्राकृतिक आहार वालों का सिद्धान्त है कि मनुष्य यदि पाव भर या २० तोला के लगभग प्रोटीन और श्वेतसार वाले पदार्थ खाय तो उसे स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये सेर भर या ८० तोला क्षार जातीय पदार्थ ग्रहण करने चाहिये। पर इसके विपरीत सामान्य व्यक्ति समझते हैं कि शाक, भाजी और फल तो फालतू चीजें हैं। इसलिये वे अन्न आदि ठोस पदार्थों को तो आध सेर या ४० तोला के लगभग लेना आवश्यक समझते हैं, पर साग-भाजी को छटांक, आधपाव (५--१० तोला) ही पर्याप्त मान लेते हैं। इसका परिणाम यह होता है कि उनको स्वास्थ्य-रक्षा के लिये आवश्यक क्षार और विटामिन बहुत कम प्राप्त होते हैं, और साधारण काम-काज करते रहने पर भी वे बीच-बीच में तरह-तरह की शारीरिक व्याधियों में ग्रस्त रहते हैं।

क्षारों के अभाव से होने वाली हानियाँ—

वैज्ञानिकों ने अभी तक संसार में लगभग सौ प्रकार के तत्वों का पता लगाया है, जिनमें से १६ मानव-देह में पाये जाते हैं। इनमें से चार--कार्बन, नत्रजन (नाइट्रोजन) ओषजन (आक्सीजन) और

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

उज्जन (हाइड्रोजन) मुख्य माने जाते हैं और शरीर का अधिकांश इन्हीं का रूपान्तर होता है । शेष बारह नाम इस प्रकार हैं—केलसियम, गन्धक, फास्फरस, सोडियम, पोटासियम, मैग्नेसियम, लीथियम, फ्लोरीन, क्लोरीन, आयोडीन, सिलकन और लौह । इनमें से कई तत्व मानव देह में अत्यन्त सूक्ष्म परिमाण में पाये जाते हैं और उनका उपयोग भी बहुत सीमित होता है । मुख्य क्षारों का परिचय इस प्रकार हैं:—

१. **केलसियम**—इसका मुख्य उपयोग हड्डी बनाना और उनको मजबूत रखना माना गया । जिन छोटे बच्चों की पाचन क्रिया ठीक नहीं होती और उनको भोजन में पर्याप्त मात्रा में चूना नहीं मिलता तो उनकी बाढ़ रुक जाती है और हड्डियाँ भी कमजोर पड़ कर टेढ़ी हो जाती है । उस समय डाक्टर उनको प्रायः केलासियम मिश्रित औषधियाँ देते हैं । बाजार में बालामृत और ग्राइप मिक्श्चर के नाम से जो पचासों तरह की पेटेण्ट दवायें बिकती रहती हैं उनमें मुख्यतः विशेष रूप से तैयार किया चूने का पानी ही शामिल होता है । स्वास्थ्य को ठीक रखने और शरीर की उचित वृद्धि के लिये १३ वर्ष तक के बालकों को प्रतिदिन एक माशा चूना आवश्यक होता है । बड़ी आयु के पुरुषों को जिनकी बाढ़ पूरी हो चुकती है आधा माशा चूना ही पर्याप्त होता है । पर यह चूना हमारे देश की तरह पान के साथ लगाकर खा लेने से काम नहीं देता । वह हमारे शरीर में तभी जज्ब होता है जब वह विभिन्न प्रकारके प्राकृतिक खाद्यों से शरीर को मिलता है । उदाहरण के लिये दूध में तो यह पाया ही जाता है, और छोटे बच्चों को खासतौर पर उसी में से प्राप्त होता है । पालक और गाजर जैसी वनस्पतियों में भी इसका काफी अंश होता है और यदि इन वस्तुओं का कच्ची अवस्था में ही रस निकाल कर सेवन किया जाय तो उससे केलसियम की कमी से उत्पन्न होने वाले कई रोग दूर होकर स्वास्थ्य की आश्चर्यजनक उन्नति हो सकती है । अन्नों की चोकर में भी इसका काफी अंश होता है, इसलिये गेंहूँ आदि की चोकर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

को साफ करके आटे में मिला कर उपयोग में लाना आवश्यक है . चोकर रहित बारीक आटे का लाभ बहुत कम हो जाता है ।

२. **फास्फरस**—यह भी हड्डियों को बनाने वाला एक उपादान है और केलसियम के साथ इसका संयोग रहना अनिवार्य है । ये दोनों उपादान मिलकर ही हमारी हड्डयिों को मजबूत बना सकते हैं । मनुष्य ही नहीं अन्य प्राणियों और वनस्पतियों की वृद्धि के लिये फास्फोरस आवश्यक माना गया है । इससे शरीर के भीतर रासायनिक क्रिया होकर एक रस बनता है जिससे प्रोटीनयुक्त आहार पचता है । फास्फरस हरे शाकों में काफी परिमाण में रहता है और दूध तथा गिरी के मेवों में भी मिलता है ।

३. **लोहा**—इससे हमारे रक्त में लाल रंग के अणुओं की संख्या बढ़ती है और खून शक्तिशाली बना रहता है । इसका दूसरा कार्य आक्सिजन (प्राण वायु) को खींच कर शरीर के कीटाणुओं के पास पहुँचाना है जिससे शरीर के विकार भस्म हो जाते हैं और खून शुद्ध होता है । यह चौलाई और मेथी के साग में अधिक परिमाण में पाया जाता है । धनिया, पोदीना, मूली, नीम की कोंपल और मूँग की दाल में भी यह काफी मात्रा में मिलता है ।

४. **ताँवा**—यद्यपि शरीर में ताँवे का परिमाण ज्यादा नहीं होता पर तो भी खून को शुद्ध करने में लोहे के साथ ताँवे की भी आवश्यकता होती है । ताँवे को भारतवर्ष के कीटाणु नाशक माना गया है, इसलिये ताँवे के पात्र में जल रखना लाभदायक होता है । साथ ही ताँवे की अधिक मात्रा विष का काम करती है, इसलिये ताँवे के पात्रों में खाना पकाने का निपेध है । यह भी हरे शाकों और तरकारियों में विशेष रूप से पाया जाता है ।

५. **मैंगनेसियम**—यह भी एक खनिज लवण है जिसका लोहे के साथ होना स्वास्थ्य रक्षा के लिये परमाश्यक है । इसकी कमी से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

पुरुषों में नपुंसकता का दोष पैदा होता है और स्त्रियों की प्रकृति में भी अन्तर पड़ जाता है। यह विशेष रूप से गेंहूँ और चावल के ऊपरी भाग अर्थात् चोकर और कना में होता है।

६. **क्लोरिन**—यह हमारे नित्य प्रति खाये जाने वाले नमक का ही एक रूप है। पर जो नमक ऊपर से मिला कर खाया जाता है वह हमारे शरीर में सम्मिलित नहीं हो पाता वरन प्रायः सभी पेशाव के साथ निकल जाता है। इसलिये अधिक नमक खाने से 'यूरिया' नामक विष पैदा होकर मूत्र-विकार पैदा हो जाता है। जो क्लोरिन तत्व हमको पालक, टमाटर, केला आदि से मिलता है वही शरीर में मिलकर आहार को पचाने का कार्य करता है।

७. **आयोडीन**—यह पानी के निकट पैदा होने वाले सागों में पाया जाता है। कितने ही फलों में भी मिलता है। इसकी कमी से घेघे का रोग पैदा हो जाता है। समुद्र से दूरवर्ती पहाड़ों की तराई के प्रदेश में इस तत्व की कमी होती है जिससे वहाँ घेघा की बीमारी ज्यादा देखने में आती है।

ये सब लवण अल्प मात्रा में होते हुये भी हमारे जीवन के आधार होते हैं। डाक्टरों ने परीक्षा करके मालूम किया है कि अगर हमारे आहार में से इन क्षारों को सर्वथा निकाल दिया जाय तो हम तीस दिन से अधिक जीवित नहीं रह सकते। उन लोगों ने कुछ कुत्तों को बिना क्षार वाला भोजन खिलाकर देखा तो वे सब छब्बीस से छत्तीस दिन के भीतर मर गये। ये क्षार विशेष रूप से विभिन्न प्रकार की हरी तरकारियों में ही मिलते हैं। इसलिये जो लोग स्वास्थ्यरक्षा के इच्छुक हैं उन्हें अवश्य इनका उचित मात्रा में प्रयोग करना चाहिये और उनको उबाल कर पानी कभी नहीं फेंक देना चाहिये क्योंकि उस दशा में अधिकांश क्षार उसी में निकल जाते हैं।

शाकों के पकाने में सावधानी—

जीवन के लिये महान उपयोगी और स्वास्थ्यरक्षा के प्रधान

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

साधन क्षार और विटामिन को उचित मात्रा में प्राप्त करने के लिये शाकों और तरकारियों के पकाने में जितनी अधिक सावधानी बढ़ती जायगी उतना ही हमारा लाभ है। प्राकृतिक चिकित्सक तो जहाँ तक सम्भव हो नर्म शाकों और तरकारियों को बिना पकाये हुये और कड़े शाकों को मामूली पका कर खाने पर बहुत अधिक जोर देते हैं। उन्होंने प्राकृतिक आहार करने वाले अनेक व्यक्तियों के प्रत्यक्ष उदाहरण देकर यह सिद्ध कर दिया है कि इस प्रकार का आहार ग्रहण करने से प्रत्येक मनुष्य बहुत थोड़े और सस्ते भोजन के द्वारा ही बिल्कुल स्वस्थ और शक्तिशाली बना रह सकता है। यद्यपि बहुत समय के अभ्यास से मनुष्य ने अपने आमाशय को ऐसा खराब कर लिया है कि अब वह सब तरह के खाद्य-पदार्थों को सहज में कच्चे रूप में नहीं पचा सकता। तो भी यदि बालकों को आरम्भ से ही कच्चे शाक, तरकारी और फल खाने की आदत डाली जाय और मैदा, चीनी, मसाले तथा तरह-तरह की चाटों से बचाकर रखा जाय तो उनके स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो सकता है और वे उन पचासों बीमारियों से बचे रह सकते हैं, जो आजकल चारों ओर फैली दिखाई पड़ती हैं।

अब भी अनेक लड़कों को आरम्भ में कच्चा खाने की आदत होती है। भीगे हुये चने, मूँग, गेंहूँ को थोड़ी तादाद में सभी लड़के खा जाते हैं। तरह-तरह के नरम शाक-भाजियों को भी बालक मना करते-करते चबा जाते हैं। इससे मालूम होता है कि अधिकांश खाद्य-पदार्थों को बिना पकाये खाना मनुष्य की प्राचीन समय से आदत रही है जो आरम्भिक-जीवन में संस्कार के रूप में प्रकट होती है। पर बड़ी आयु के लोग बराबर उसमें बाधा डालते हैं और बालक को सदा भय दिखाते हैं कि ऐसा करने से 'पेट में दर्द होगा' या 'दस्त आने लगेंगे।' इससे जैसे-जैसे वह बड़ा होता जाता है कच्चे भोजन से डरने लग जाता है और धीरे-धीरे उसका आमाशय कच्चे पदार्थों को पचाने में सर्वथा असमर्थ हो जाता है। अब से पचास वर्ष पहले भी अनेक प्रदेशों में कच्चा चना

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

या चने की दाल भिगोकर खाने का बड़ा रिवाज था और इसे बहुत ताकत देने वाला माना जाता था। उस समय बादाम और अंगूर सब जगह कम ही आते थे और तो क्या मूँगफली भी शौक की चीज समझ कर कम ही खाई जाती थी। तब पहलवान लोग भी चना खाकर व्यायाम करते थे और कहा करते थे कि—अमीरों को जो लाभ बादाम देता है उससे ज्यादा लाभ भीगा चना गरीबों को पहुँचाता है।

हमारे यहाँ ककड़ी, खीरा, गाजर, मूली, मटर, हरेचना आदि अब भी कच्चे खाये जाते हैं और ये सब स्वास्थ्य के लिये बहुत फायदेमन्द होते हैं। आवश्यकता है कि इनको सदैव पकाकर उनके गुणों को कम न किया जाय, वरन् इनका सलाद आदि बना कर उनको भोजन के एक भाग के रूप में ग्रहण किया जाय। टमाटर को तो कभी न पकाना चाहिये। वह तो एक रसीला फल है जो अपने खट्टे-मीठे स्वाद के कारण अपने स्वाभाविक रूप में बहुत बढ़िया लगता है। पर हमने ऐसे बुद्धिहीन और कृत्रिम स्वाद पर मरने वाले व्यक्ति देखे हैं जो टमाटर को शाक-भाजी के साथ खूब पकाते ही नहीं वरन् उसे थोड़ा-सा उबाल कर उसका छिलका भी छील डालते हैं। ऐसे "शौकीन" लोगों की बुद्धि पर जितना भी तरस खाया जाय कम है जो अपने हाथ से अमृत जैसी चीज को मिट्टी बनाकर खाते हैं, और फिर जन्म भर तरह-तरह की बीमारियों और शारीरिक कष्टों का रोना रोया करते हैं। अन्य कुछ लोग ऐसे होते हैं जो इन लाभदायक पदार्थों को बिना मसाले के नहीं खा सकते। वे खीरा और ककड़ी ही नहीं, अमरूद और केला जैसे फलों में भी खूब नमक मिर्च डलवा कर ही खाते हैं। ये लोग फलों का स्वाद तो जानते ही नहीं, उनकी जिह्वा केवल नमक-मिर्च के तीक्ष्ण स्वाद का ही अनुभव कर सकती है। ऐसे ही लोगों की भीड़ आम तौर से डाक्टरों और वैद्यों की दुकानों पर दिखाई पड़ा करती है।

कितने ही प्राकृतिक भोजन के सम्बन्ध में अन्वेषण करने वालों की यह सम्मति है कि जिस भोजन से मानव शरीर में श्लेष्मा की वृद्धि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

होती है वह अन्त में हानिकारक सिद्ध होता है और अनेक रोगों की उत्पत्ति करता है। इस दृष्टि से सब प्रकार के अनाज, हर तरह की चीनी और दूध, मक्खन, घी आदि सभी पदार्थ मनुष्य के लिये आदर्श आहार नहीं माने जा सकते। इनके श्वेतसार से श्लेष्मा की आवश्यकता से अधिक उत्पत्ति होती है और उसे बाहर निकालने के लिये शरीर को अतिरिक्त काम करना पड़ता है, जो धीरे-धीरे रोगोत्पत्ति का कारण बन जाता है। इसलिये जो लोग पूर्ण स्वास्थ्य के अभिलाषी हैं और सदैव रोगों को दूर रखना चाहते हैं उनको भोजन में केवल फल, तरकारी और शाकों का प्रयोग करना चाहिये और वह भी कच्चे या भाफ द्वारा पकाये रूप में। हम समझते हैं कि साधारण मनुष्य इस प्रकार का परिवर्तन एकदम नहीं कर सकते, अनेक बार ऐसा प्रयत्न करने से ऐसा शारीरिक संकट पैदा हो जाता है कि जिससे जीवन खतरे में पड़ जाता है। क्योंकि सामान्य मनुष्यों के शरीर में जगह-जगह अनेक प्रकार के पुराने विकार, विजातीय द्रव्य दबे पड़े रहते हैं। वे ऐसे आदर्श भोजन के प्रयोग से थोड़े समय में ही उभड़ आते हैं और रोगों के रूप में बाहर निकलने लगते हैं। कभी-कभी उनका प्रकोप ऐसा जोरदार होता है कि मनुष्य की मृत्यु भी हो जाती है।

इसलिये जो व्यक्ति इस सिद्धान्त से लाभ उठाना चाहते हैं उनको क्रमशः अपने भोजन में परिवर्तन करना पड़ता है और साथ ही भीतर इकट्ठे विकारों की सफाई भी करते रहनी पड़ती है। इसके लिये उपवास का भी सहारा लेना पड़ता है, क्योंकि उसके बिना भीतरी अंगों के दोष कभी पूरी तरह निकल नहीं सकते। इसलिये प्राकृतिक भोजन के अनुयायी को अन्न का परिणाम घटाने, फल शाकों के आहार को बढ़ाने और साथ ही उपवास की संख्या भी अधिक करते जाने का ऐसा समन्वय करना पड़ता है कि जिससे भीतरी विकारों का उभाड़ एकाएक न हो और वे धीरे-धीरे निकलकर शरीर सर्वथा शुद्ध और निरोग बन जाय। इस कार्य में अपनी परिस्थिति, शारीरिक अवस्था और मानसिक दृढ़ता के हिसाब

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

से एक से तीन वर्ष तक का समय लग सकता है। पर यह निश्चय है कि जिस व्यक्ति ने इस सिद्धान्त को भली प्रकार समझ लिया है और अध्ययन द्वारा अथवा किसी प्राकृतिक चिकित्सक के पास रहकर उसके नियमों और विधियों को ठीक तरह से समझ लिया है, वह यदि दृढ़तापूर्वक उनका पालन करे तो रोगों से सर्वथा मुक्त होकर आदर्श स्वास्थ्य और दीर्घ जीवन प्राप्त कर सकता है। पर यह एक तरह की साधना है जिसको वे ही लोग कर सकते हैं जिनकी सात्विक वृत्ति हो और जो चटोरेपन की आदत से बचे हुये हों। इसके सिवाय अपने घर और परिवार के वातावरण का भी ख्याल रखना जरूरी है। अगर समस्त घर वाले राजसिक और तामसिक भोजन के अभ्यासी हैं, वहाँ मिर्च,मसालों और मिठाई, खटाई का खूब प्रयोग होता है तो किसी एक व्यक्ति का अपने आहार में उपर्युक्त तरह का परिवर्तन कर सकना वहाँ न तो सम्भव होगा और न सुविधाजनक। इसलिये हम स्वास्थ्य को ठीक रखने के लिये फल और तरकारियों को स्वाभाविक रूप में व्यवहार में लाने की सलाह तो सबको देते हैं, पर अन्न, दूध, गुड़, चीनी आदि को बिल्कुल छोड़ने के लिये सामान्य व्यक्तियों से कहना उचित नहीं समझते। हमारे देश की वर्तमान परिस्थिति में केवल फल और तरकारियों का व्यवहार अधिकसंख्यक लोगों के लिये कठिन ही है, जिस पर सदा टिक सकना शायद ही सम्भव हो सके। उनको अन्यत्र बतलाया मिश्रित—समतुल भोजन ही हितकर है। उससे उनका स्वास्थ्य स्थिर रह सकेगा और रोगों के भंयकर आक्रमण से वे बचे रहेंगे।

चोकर और अंकुरित अनाज के प्रयोग—

अनाज का प्रयोग करने में सबसे अधिक ध्यान देने की बात यह है कि उसके चोकर को फेंका हर्गिज न जाय। जौ के सिवाय और किसी अन्न में इतनी भूसी नहीं होती जिससे उसके आटे को छानने की आवश्यकता पड़े। इसलिये स्वास्थ्यरक्षा की दृष्टि से गेंहूँ, बाजरा, चना, मक्का, ज्वार आदि सब अन्नों के आटे को बिना छाने ही काम में लाना चाहिये

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

और जौ को पहले ही कूटकर उसकी भूसी को निकाल देना चाहिये। डाक्टरों के मतानुसार यह अन्न की चोकर मानव-देह के लिये बहुत लाभदायक होती है और उससे पाचन-क्रिया में बहुत सुधार हो जाता है। वैज्ञानिक विश्लेषण से ज्ञात हुआ है कि आध सेर चोकर में ११९ ग्रेन पोटाश पाया जाता है जबकि बिना छने आटे में उसका परिमाण ३९ ग्रेन तथा मैदा में केवल ११ ग्रेन होता है। यह पोटाश हृदय की गति को ठीक करके समस्त शारीरिक अवयवों को पुष्ट करता है। इसकी कमी से नासूर, दाँतों का खोखला होना अथवा शीघ्र गिर जाना, हाजमा बिगड़ जाना आदि खराबियाँ उत्पन्न होती हैं। पोटाश के साथ ही चोकर में लोहा और केलसियम (चूना) की मात्रा भी काफी पाई जाती है। यह हमारे स्वास्थ्य के परमावश्यक क्षार हैं जिनसे रक्त शुद्ध और शक्तिशाली बनता है तथा हड्डियाँ मजबूत होती हैं। अगर किसी को पेट की खराबी की शिकायत हो तो उसे गेंहूँ के आटे में आठवाँ या छठा हिस्सा चोकर ऊपर से मिलाकर काम में लाना चाहिये जिससे कब्ज मिटकर शौच खुलकर आने लगेगा। चोकर के लाभों को देखकर अनेक चिकित्सक चोकर की चाय बनाकर पीने की सलाह दिया करते हैं। इससे खाँसी, जुकाम, ज्वर आदि में काफी लाभ होता है और चाय से होने वाले दोषों से भी बचाव होता है।

मूँग, मोंठ या गेंहूँ आदि को भिगोकर तथा अंकुर निकालकर खाने से भी स्वास्थ्य में आश्चर्यजनक लाभ होता है। इसके लिये मूँग को चार-छः घण्टा भिगोकर और गेंहूँ को पन्द्रह-बीस घण्टा भिगोकर भीगे कपड़े में लपेट कर रख देते हैं जिससे आठ-दस या बीस घण्टे में अंकुर निकल आते हैं। इन अन्नों को भर पेट खाना तो सबके लिये संभव नहीं है, पर यदि सुबह शाम जलपान के रूप में एक-एक मुठ्ठी अनाज अच्छी तरह चबाकर खायें तो यह काफी शक्तिप्रदायक होता है। चना का सेवन भी इसी प्रकार किया जाता है, पर वह कुछ भारी होता है इसलिये कमजोर व्यक्तियों के लिये उसे उपयुक्त नहीं कहा जा सकता। कुछ लोग तो गेंहूँ

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

में अखुआ निकालकर और फिर उसे सुखाकर आटा तैयार कराते हैं। उनके मतानुसार उस आटे की रोटी विशेष जीवनीशक्ति वाली होती है। पर यह कार्य उसी के लिये संभव है जिसको इतनी फुर्सत हो कि इस प्रकार का विशेष आटा स्वयं परिश्रम करके तैयार कर सके या फिर ऐसे लोग इसका प्रयोग कर सकते हैं जिनके यहाँ नौकर-चाकर ऐसे कार्यों की व्यवस्था कर सकें।

प्राकृतिक संतुलित भोजन—

जो व्यक्ति अपने भोजन में बहुत अधिक परिवर्तन नहीं कर सकते, वे यदि अपने वर्तमान भोजन में आवश्यक सुधार करलें और आहार का परिमाण घटाकर उतना ही रखें जितने की शरीर को वास्तव में आवश्यकता है, तब भी वे सदैव स्वस्थ और रोगों से बचे रह सकते हैं।

भारतीय भोजन की प्रशंसा करने वाले एक विद्वान ने लिखा है कि भारतवासियों के दाँत बड़ी उम्र तक मजबूत रहते हैं, पर अंगरेजों के दाँत प्रायः जल्दी ही गिर जाते हैं। इसका कारण दोनों के खाने का अन्तर ही है। भारतवासी प्रायः मोटा, सादा और अपने हाथ से तैयार किया भोजन खाते हैं, जबकि अंगरेज अक्सर होटलों में कृत्रिम ढंग से प्रस्तुत खाद्य-पदार्थों का सेवन करते हैं, जो ऊपर से तो चमक दमक वाले होते हैं पर कई तरह के जीवन-तत्वों की दृष्टि से प्रायः निकम्मे ही सिद्ध होते हैं।

इसी लेखक का कथन है कि भारतीय खाद्य-पदार्थों में गेंहूँ सर्वश्रेष्ठ है। गेंहूँ में पाया जाने वाले श्वेतसार और लसदार आटा, गर्मी और फुर्ती पैदा करने में बहुत बढ़िया होते हैं। लसदार आटे से बाहर चोकर की कई तहें होती हैं, जिनमें फास्फरस और अन्य खनिज लवण काफी परिमाण में पाये जाते हैं। इनमें से फास्फेट हड्डियों और दाँतों के निर्माण तथा मजबूती में बहुत सहायक होता है। गेंहूं में विटामिन 'बी' भी पाया जाता है जो स्नायुओं को ठीक दशा में रखने के लिये

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

आवश्यक माना गया है । गेंहूं के बाहरी भाग में बिल्कुल खुरदरा चोकर रहता है जो यद्यपि शरीर का पोषण तो नहीं करता पर अन्य पदार्थों को हजम करने में सहायक होता है और मल को बाहर निकालने के काम में भी आता है । पर ये सब लाभ तभी प्राप्त हो सकते हैं जब हम गेंहूँ का मोटा आटा पीसकर बिना छाना हुआ आटा व्यवहार में लायें । इसके बजाय जो लोग बाजार में बिकने वाला बारीक आटा काम लाते हैं, जिसमें से पूरा चोकर निकालकर घोड़ों और गायों के खाने के लिये बेच दिया जाता है और केवल श्वेतसार बच रहता है, वे लोग सब प्रकार के क्षारों और विटामिन से वंचित रह जाते हैं । इस आटे को भी खमीर का मसाला डालकर सड़ाया जाता है और तब उसकी डबल रोटी बनाई जाती है, जो प्रत्यक्ष में पेट भरने के सिवाय शारीरिक अवयवों के निर्माण में कुछ भी काम नहीं देती । इस तथ्य को समझकर अब योरोप और अमरीका के डाक्टर भी "पूरे गेंहूँ" (ह्वोल ह्वीट) से बने खाद्य-पदार्थ खाने का प्रचार करने लगे हैं । हमारे घरों में जो गेंहूँ का दलिया बना कर काम में लाया जाता है वह "पूर्ण गेंहूँ" खाने का सबसे उत्तम ढङ्ग है ।

यही बात दूध के सम्बन्ध में हैं । यह भी शरीर को बनाने वाला सर्वोत्तम पदार्थ है और इसमें केलसियम, फास्फेटस, मेग्नेसियम, लोहा और विटामिन सभी स्वास्थ्य के लिये उपयोगी तत्त्व पर्याप्त रूप में प्राप्त होते हैं । पर शौकीन और स्वादप्रिय लोग इसकी भी बड़ी दुर्दशा करते हैं । वे दूध को घण्टों पकाकर, उसका खोवा, रबड़ी, पेड़ा, कलाकन्द आदि बनाकर उसके उपयोगी तत्वों का पूरी तरह नाश कर डालते हैं । दूध से बनी मिठाइयों में केवल श्वेतसार ही शेष रहता है जो चीनी के साथ मिलकर दुष्पाच्य हो जाता है और आमाशय को खराब करता है । दूध से लाभ उठाने का तरीका उसे धारोष्ण पीना या मन्दी आँच पर एक उबाल का पकाकर काम में लाना ही है । दूध का दही और मठा बनाकर काम में लाना और भी अधिक लाभदायक होता है, क्योंकि ये शीघ्र पचते

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हैं और इनमें एक ऐसा 'एसिड' (अम्लतत्व) पैदा हो जाता है जो आँतों के तन्तुओं को नष्ट करके वृद्धावस्था को दूर रखता है। पचास-साठ वर्ष पहले रूस के डाक्टर मेचनीकाफ ने अनेक परीक्षाएँ करके यह सिद्ध किया था कि दही और मठा दीर्घजीवन प्राप्त करने के लिये सर्वोत्तम पदार्थों में से हैं। उन्होंने बतलाया था कि वर्तमान समय में सबसे अधिक दीर्घ-जीवी लोग बलगेरिया में पाये जाते हैं, जिसका मुख्य कारण वहाँ के निवासियों में दही का विशेष प्रचार ही है।

प्राणिज आहार में केवल दूध-दही ही ऐसे पदार्थ हैं, जिन्हें लोग सुविधापूर्वक प्राप्त कर सकते हैं और जिनमें शरीर को पोषण करने वाले सब तत्व अच्छे रूप में मिलते हैं। दूध की चिकनाई सर्वश्रेष्ठ होती है और इसी कारण हमारे यहाँ सब धर्म-कार्यों में घृत का प्रयोग आवश्यक माना गया है। दूध की चीनी बहुत शीघ्र पचती है और शरीर में उचित रूप से ताप उत्पन्न करती है। शरीर की छीजन की पूर्ति करने के लिये जिस 'एमिनो एसिड' की आवश्यकता होती है, वह दूध में ही पर्याप्त परिमाण में मिलता है। दूध के नैट्रोजन का ९७ या ९८ प्रतिशत शरीर के साथ सात्मीकरण हो जाता है और उसकी एक विशेषता यह होती है कि अन्य पदार्थों के नैट्रोजन की तरह उसके द्वारा हमारे शरीर के भीतर हानिकारक 'यूरिक एसिड' की उत्पत्ति नहीं होती। कुछ लोग वाद-विवाद के अवसर पर कुतर्क करके दूध को भी मांस, मछली, अण्डा आदि प्राणिज पदार्थों की श्रेणी में रखते हैं, पर यह दलील बिल्कुल निकम्मी है। दूध और मांस की किसी तरह बराबरी नहीं की जा सकती। घास-पात तथा अन्य वानस्पतिक आहार खाकर सभी मादा जातीय पशु दूध देती हैं और उससे उनकी हानि नहीं होती। इतना ही नहीं यदि कभी उनके दूध को नहीं निकाला जाय तो वे बेचैन होने लगती हैं और उनको किसी प्रकार की बीमारी भी हो जाती है। पर मांस बिना पशु का पूर्ण रूप से नाश किये और बिना काटे-छाँटे बिना प्राप्त नहीं हो सकता। मांस प्राप्त करने में क्रूरता तथा निर्दयता की भावना उत्पन्न होती ही है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पर दूध को अगर विधिपूर्वक लिया जाय तो उससे किसी का कुछ भी नुकसान नहीं होता और हमको एक ऐसा पदार्थ मिल जाता है जिसका सात्मीकरण अपेक्षाकृत शीघ्र होता है और जो प्रत्येक अवस्था में शक्ति, स्फूर्ति और कार्यक्षमता प्रदान करता ही है। यही कारण है कि प्राचीन भारतीय साहित्य में दूध को 'भूलोक का अमृत' कहा गया है और उसको सब प्रकार शुद्ध, सात्विक और स्वाभाविक भोजन बतलाया है।

प्राकृतिक-भोजन की तीसरी आवश्यक चीज हरी तरकारियाँ हैं, जिनके विषय में हम पीछे बहुत कुछ लिख चुके हैं। हमको यह अच्छी तरह समझ लेना चाहिये कि 'विटामिन' के सबसे बड़े स्रोत में तरकारियाँ और शाक ही हैं। अनाज और घी, तेल के खाने से हमारे शरीर परिश्रम करने लायक बने रह सकते हैं, पर हमारे चहरे और अंगों में ताजगी और रौनक विटामिन्स से ही आती है। एक लेखक ने इसका उदाहरण देते हुये बतलाया है कि गरमी की ऋतु में जब गाय, भैंसों को सूखी घास और भूसा खाकर निर्वाह करना पड़ता है, तो उनका चमड़ा फीका और सूखा दिखाई पड़ने लगता है, बाल झड़ जाते हैं और देह में झुर्रियाँ पड़ जाती हैं। पर जब बरसात आती है और चारों ओर हरी-घास पैदा हो जाती है तो उसे खाकर उनके शरीर फिर से चिकने-चुपड़े दिखाई पड़ने लगते हैं और शरीर में फुर्ती आ जाती है। इसका कारण हरी-घास में पाये जाने वाले विटामिन और क्षार ही होते हैं, जिनका व्यवहार स्वास्थ्य-रक्षा के लिये अनिवार्य माना गया है। मनुष्यों के लिये तो इनकी और भी अधिक आवश्यकता है, क्योंकि वे अपने भोजन को तरह-तरह से पीस कर, छानकर, पका कर, उबालकर, मसाले मिलाकर विकृत कर डालते हैं। हरी तरकारियों के प्रयोग से ही उन भोजनों की त्रुटियाँ दूर होकर वे संतुलित (बैलैन्स्ड) बन सकते हैं। पर खेद का विषय है कि इन हरी तरकारियों को भी हम पकाकर और उबाल कर सारहीन बना डालते हैं। इसीलिये प्राकृतिक चिकित्सक आजकल 'सलाद' का प्रयोग करने पर बहुत अधिक जोर देते रहते हैं। इसका आशय यही है कि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

भोजन के साथ हमको कम से कम आध पाव, या एक पाव ऐसी हरी चीजें अवश्य खानी चाहिये जो पकाई न गई हों वरन् ऐसे ही काट कर रकावियों में सजा दी गई हों। ऐसी चीजों में मूली, गाजर, टमाटर, खीरा, ककड़ी, धनिया, पोदीना आदि का नाम लिया जा सकता है। अगर इनमें सलाद (लेट्टूस), करमकल्ला या पालक की पत्तियाँ मिला दी जायें तब भी स्वाद में कोई अन्तर नहीं पड़ता और ये तीनों चीजें विटामिन्स की दृष्टि से सर्वश्रेष्ठ होती हैं।

इन भोज्य पदार्थों के साथ जिन लोगों की रुचि और सामर्थ्य हो वे खजूर, अंजीर, किशमिश, छुहारा आदि सूखे फलों का भी उपयोग कर सकते हैं। इनमें जो मिठास पाया जाता है वह एक प्रकार की फल-शर्करा होती है जो हमारे शरीर में बहुत शीघ्र मिलकर गर्मी और शक्ति देती है। अन्य अनाजों तथा गन्ने की चीनी में जो श्वेतसार होता है वह पहले चीनी की शकल में बदल कर ही पचने योग्य बनता है, जिसमें काफी देर लगती है और उसका पूरी तरह चीनी बन सकना भी सम्भव नहीं होता। इसलिये उपर्युक्त पदार्थों में से जो जहाँ सुविधापूर्वक मिल सके उसका भोजन के साथ प्रयोग करना लाभदायक होगा।

माँसाहार का पूर्ण निषेध—

किसी पिछले अध्याय में हमने आध्यात्मिक दृष्टिकोण से माँसाहार की निकृष्टता प्रतिपादित की है। पर यदि केवल आहार की दृष्टि से विचार किया जाय तब भी माँस एक ऐसा पदार्थ है जिसका प्रयोग कोई मनुष्य जानबूझकर और राजी खुशी से नहीं कर सकता। माँस निस्सन्देह एक गन्दा पदार्थ है जो शरीर के बाहर और भीतर भी बहुत जल्दी सड़ता है। जिन पशुओं को माँस के लिये मारा जाता है उनमें कोई न कोई बीमारी होती ही है। यद्यपि पशु-बध-गृहों में पशुओं की डाक्टरी परीक्षा का नियम है, पर एक तो डाक्टरी करने पर भी सब तरह की बीमारियों का पता चल नहीं सकता और दूसरे यह कि जैसा अन्य सब सरकारी कामों की अवस्था है इस महकमे में भी भ्रष्टाचार का अभाव नहीं है। अधि-

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

कांश पशु-डाक्टर कसाइयों से प्रति बकरी पीछे कुछ फीस लेते ही हैं, और इस कारण अनेक साधारण दोषयुक्त पशुओं को भी पास कर देते हैं। इस प्रकार के माँस में बीमारी के जो कीड़े होते हैं उनमें से कुछ तो आग पर पकाने से मर जाते हैं, पर कुछ फिर भी नहीं मरते और खाने वालों के स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालते हैं। कुछ जानवर स्वयं गन्दी चीज खाने वाले होते हैं, जैसे सूअर और मुर्गी आदि। इनके मांस में भी उस गन्दगी का असर होता है। जाँच करने वालों ने यह भी पता लगाया है कि जब जानवर को जबर्दस्ती कसाईघर में ले जाते हैं तो वह प्रायः बहुत घबड़ा जाता है जिसके कारण उसके शरीर में एक तरह का तेज जहर पैदा हो जाता है और वह मनुष्य के लिये हानिकारक होता है। इस प्रकार विचार करने से माँस एक निकृष्ट श्रेणी का पदार्थ ही सिद्ध होता है। एक साधारण अनुभव की बात यह भी है कि कच्चे माँस को देखकर प्रायः सभी को घृणा होती है। जब खूब पकाकर और मसाले आदि मिलाकर उसकी शकल और स्वाद को बदल दिया जाता है तभी लोग उसे खा पाते हैं।

माँसाहार के पक्षपाती प्रायः यह दलील देते हैं कि माँस की नैट्रोजन और चिकनाई वनस्पति के नैट्रोजन तथा चिकनाई की अपेक्षा शीघ्रता से पच जाती है और ताकतवर होती है। पर आज तक माँस और वनस्पति खाने वालों की जितनी बार परीक्षा की गई हैं उन सबमें वनस्पति आहार करने वाले ही मजबूत और कार्यक्षम सिद्ध हुये हैं। अमरीका के येल विश्वविद्यालय के प्रोफेसर फिशर ने इस दृष्टि से एक बार ४९ व्यक्तिओं की परीक्षा की थी। हाथ की पकड़ में माँसाहारी पहलवान केवल २२ मिनिट ठहर सके किन्तु शाकाहारी १५० से २०० मिनट ठहर सके। पैरों की कसरत में माँसाहारी अधिक से अधिक ३८३ बैठक कर सके पर शाकाहारी ७३१ तक कर सके। जर्मनी में ३२ व्यक्तियों को १२॥ मील की दौड़ में शामिल किया गया। उनमें जो छः व्यक्ति प्रथम आये वे सब शाकाहारी थे। इतना ही नहीं शाकाहारी सौ मील

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

की दौड़ में भी अपनी सहन शक्ति के कारण सफल हुये जबकि माँसाहारी बीच में ही दम तोड़ बैठे।

जीव जगत पर दृष्टि डालने से भी यही सिद्ध होता है कि शाकाहार अधिक शक्ति प्रदायक और स्वास्थ्य की वृद्धि करने वाला है। हाथी, ऊँट और घोड़े जितना परिश्रम करते हैं उतना कौन-सा माँसाहारी पशु कर सकेगा ? शक्ति की निगाह से तो भैंसे और बैल भी शेर से अधिक शक्तिशाली होते हैं। शेर थोड़ी देर के लिए तेजी और फुर्ती दिखाकर शिकार को मार सकता है, पर यदि लगातार कोई परिश्रम का काम लिया जाय तो वह बहुत जल्द थक जायगा। फल और वनस्पति का व्यवहार करने वाले मनुष्य ही प्रत्येक कार्य में अधिक सहनशील और परिश्रमी सिद्ध होते हैं। सेना में काम करने वाले सिपाहियों की जाँच करने से भी यही विदित हुआ है कि अधिक समय तक परिश्रम के काम करते रहने के कार्यों में शाकाहारी व्यक्ति माँसाहारियों से अधिक सफल होते हैं। फलाहार और शाकाहार से स्त्रियों और पुरुषों का शारीरिक सौष्ठव बढ़ता है, और बच्चों की बुद्धि का विकास भी होता है।

कुछ लोग माँस की प्रोटीन शीघ्र पचने की बात कहकर उसका समर्थन करते हैं, पर उनको यह भी जानना चाहिए कि प्रोटीन के शीघ्र पचने पर भी माँस कब्जी उत्पन्न करता है, उसका मल देर से और कठिनाई से निकलता है। फिर यदि इस दृष्टि से माँस का मुकाबला बादाम, अखरोट, काजू, पिस्ता आदि प्रोटीन वाले वनस्पति खाद्य से किया जाय तो ये मेवे हर तरह माँस से बढ़कर साबित होते हैं। वे माँस के बराबर ताकत देते हैं, पर न तो उनमें कोई गन्दगी होती है और न वे कोष्ठबद्धता पैदा करते हैं। माँस में बहुत शीघ्र ऐसा विषाक्त तत्व पैदा हो जाता है जिसके सेवन से कै, दस्त हो जाते हैं और अनेक बार बीसियों आदमी एक साथ मर जाते हैं। पर फल, तरकारी, अन्न में ऐसा दोष कभी देखने में नहीं आता। उलटा फलों की सुन्दरता देखकर वैसे ही चित्त प्रसन्न हो जाता है, उनकी गन्ध भी सबको भाती है और स्वाद की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

दृष्टि से उनको सर्वश्रेष्ठ माना गया है। माँस में सब बातें इससे विरुद्ध ही देखने में आती हैं।

यह सत्य है कि अन्य पशु-पक्षियों की तरह मनुष्य का कोई नियत भोजन नहीं है, वह अनेक प्रकार के पदार्थों को भाँति-भाँति के परिवर्तन करके खाने योग्य बना लेता है, पर फिर भी यह मानना पड़ेगा कि माँस मनुष्य का स्वाभाविक भोजन किसी प्रकार से सिद्ध नहीं हो सकता। मनुष्य के दाँतों, उसके आमाशय और पचाने वाली आँतों की लम्बाई से यह स्पष्ट जान पड़ता है कि वे माँसाहारी जीवों के इन अङ्गों से सर्वथा भिन्न हैं। मनुष्य से मिलता-जुलता शारीरिक सङ्गठन वनमानसों का होता है। जर्मनी के हेकल आदि विज्ञान विशारदों ने बहुत कुछ जांच करके बतलाया है कि "मनुष्य और वनमानस के शारीरिक ढाँचे ही एक दूसरे से नहीं मिलते वरन सभी मुख्य-मुख्य बातों में उनके शारीरिक अवयव एक दूसरे से मिलते-जुलते होते हैं। हमारे और वनमानस के शरीर में प्रधान हड्डियाँ एक ही क्रम से पाई जाती हैं, जैसे वनमानस के हृदय में चार खाने होते हैं वैसे ही हमारे ही हृदय में भी होते हैं, जिस क्रम से उसके जबड़े में ३२ दाँत होते हैं उसी क्रम से हमारे जबड़ों में भी पाये जाते हैं, हमारे आमाशय में जो पाचक ग्रन्थियाँ हैं वही वनमानस के आमाशय में भी हैं। दोनों की सन्तानोत्पत्ति का तरीका भी बिल्कुल एक-सा होता है।"

वनमानस और बन्दर श्रेणी के जीव जिनका मनुष्य से इतना अधिक सादृश्य है केवल फल और वनस्पतियों पर निर्वाह करते हैं। इन वनमानसों में 'गुरिल्ला' नाम का प्राणी इतना शक्तिशाली और भयङ्कर स्वभाव का होता है कि वह एक ही थप्पड़ से शेर को भी मार देता है पर वह भी कभी माँस नहीं खाता। जङ्गल के फल और कन्द आदि ही उसके खाद्य होते हैं। इसलिये प्राणियों के आहार पर विचार करने वाले विद्वानों ने एकमत से यह स्वीकार किया है कि मनुष्य आरम्भ में अवश्य ही वनस्पति और फलों का आहार करने वाला प्राणी था, माँसाहार की प्रवृत्ति बाद में विशेष परिस्थितियों में उत्पन्न हुई है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

माँसाहार स्वास्थ्य की दृष्टि से इतना हानिकारक है कि किसी भी रोग की चिकित्सा करते समय चिकित्सक उसका निषेध कर देते हैं और दूध, फल आदि के उपयोग की सलाह देते हैं। माँसाहारियों पर विविध प्रकार के रोगों का आक्रमण शीघ्र हो जाता है। क्षय रोग से माँस का निकट सम्बन्ध बताया जाता है, क्योंकि यह रोग अनेक पशुओं को भी होता है, जिनके माँस का व्यवहार करने से मनुष्यों पर भी उसका प्रभाव पड़ जाता है। भगन्दर के रोग का मुख्य कारण माँसाहार ही होता है, क्योंकि माँस का फुजला (मल) कठिनाई से बाहर निकलता है, इसलिए लगातार माँस खाने वालों के मलद्वार में विकृति आकर भगन्दर की उत्पति हो जाती है। भगंदर रोग के एक बहुत प्रसिद्ध चिकित्सक डा० बेल ने पचास वर्ष पहले लिखा था कि संसार में प्रति वर्ष ढाई करोड़ व्यक्ति, और अकेले इङ्गलैण्ड में तीस हजार व्यक्ति प्रतिवर्ष भगंदर रोग के कारण मर जाते हैं। इसका कारण माँसाहार की अधिकता ही होता है। जब ये रोगी मांस को छोड़कर वानस्पतिक आहार पर आ आते हैं तो शीघ्र आरोग्य हो जाते हैं।

इसी प्रकार अन्य कई डाक्टरों का कथन है कि स्नायु पीड़ा संबंधी रोग प्रायः माँसाहार के फलस्वरूप ही वृद्धि को प्राप्त होते हैं। इसका मुख्य कारण मांस में पाया जाने वाला 'यूरिक एसिड' होता है, जो रक्त में मिल कर शरीर भर में फैल जाता है और हड्डियों के जोड़ों तथा संधि-स्थानों में जाकर इकठ्ठा हो जाता है। इसके फल से गठिया, सूजन, पीलिया, निमोनिया आदि की उत्पत्ति होती है और प्रतिवर्ष करोड़ों व्यक्ति इनके चंगुल में फँसकर असमय में प्राण त्याग करते रहते हैं। अधिकांश लोग माँस के साथ पर्याप्त परिमाण में अन्न, फल, हरी तरकारी आदि का भी प्रयोग करते रहते हैं, जिससे मांस से होने वाली हानि कम पड़ जाती है। यदि कोई व्यक्ति केवल मांस पर ही जीवन-निर्वाह करे तो निस्सन्देह उसके शरीर में बहुत अधिक विकृति आ जाय। पर केवल वानस्पतिक आहार

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

पर करोड़ों व्यक्ति जीवन निर्वाह करते हैं, और उनका स्वास्थ्य सदैव उत्तम बना रहता है तथा परिश्रम करने में भी वे माँसाहारियों से अधिक कार्यक्षम सिद्ध होते हैं।

जिस प्रकार शारीरिक दृष्टि से माँस-भक्षण हानिकारक है उसी प्रकार मानसिक दृष्टि से वह त्याज्य है। माँस-भक्षण से बुद्धि और स्मरण-शक्ति पर हानिकारक प्रभाव पड़ता है और ऐसे व्यक्ति अनेक विषयों में बड़ी कठिनाई से प्रगति कर सकते हैं। इससे मनुष्य की मनोवृत्तियाँ भी चंचल और उत्तेजित रहती हैं और यह एक ऐसी बात है जिसका प्रत्येक कार्य की सफलता पर विपरीत प्रभाव पड़ता है। कोई भी कार्य क्यों न हो जब तक उसे स्थिर और शांत मन से न किया जायगा सफलता मिलना कठिन ही होता है। जो व्यक्ति इस दोष से बचकर शुद्ध और पवित्र वानस्पतिक भोजन करते हैं, उनका मनोभाव सात्विक रहता है, वे सबके साथ प्रेम, सहानुभूति और सचाई का व्यवहार करते हैं और इससे स्वयं भी जीवन में सबका सहयोग और सुख, शांति प्राप्त करते हैं।

यद्यपि योरोप और अमरीका के निवासी धार्मिक अथवा जातीय दृष्टि से माँस-भक्षण को बुरा नहीं मानते पर शारीरिक और मानसिक दृष्टि से विचार करके ही वहाँ के बड़े-बड़े डाक्टरों ने इसकी निन्दा की है। डा० टाड फैरियर ने कहा है कि "हमारा मन विचारों का परिशोधक (फिल्टर) है। यदि शरीर-यंत्र विषाक्त कणों से लिप्त होगा तो विचार भी उसकी छूत से न बच सकेंगे। माँसाहार मन को मलिन, ज्ञानेन्द्रियों को कुण्ठित और कर्मेन्द्रियों को शिथिल करता है।" वहाँ के एक बहुत बड़े विद्वान तथा मनीषी बैंजमिन फ्रैंकलिन का कथन है कि "शुद्ध भाव तथा तीव्र कल्पना शक्ति एकमात्र निरामिष भोजन द्वारा ही उत्पन्न होती है।" भारत के प्राचीन आयुर्वेदाचार्यों ने भी माँस को बहुत भारी भोजन बतलाया है और कहा है कि यह कठिनाई से पचता है, जिससे अन्त में हानिकारक सिद्ध होता है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

भोजन को यथासंभव कम पकाइये—

प्राकृतिक भोजन विधि का सारतत्व यह है कि मनुष्य अधिक पकाये और बहुत दिनों के रखे हुये भोजन का प्रयोग कम से कम करे और यथासंभव ताजा फल,तरकारी और अन्न के बनाये ताजा पदार्थ खाये। जैसा पहले बतलाया जा चुका है बासी खाद्य-पदार्थ तामसी हो जाते हैं। हमारे यहाँ उत्सवों, विवाह शादी और मृतक के अंतिम संस्कार करने के अवसर पर भी तरह-तरह की मिठाइयाँ और पकवान बनाने की चाल है। लोग इन चीजों को प्रायः स्वादवश आवश्यकता से अधिक खा जाते हैं। इस तरह का समान प्रायः खर्च से अधिक परिमाण में बनाया जाता है जिससे परिवार के लोग कई दिन तक उसे बासी खाया करते हैं। इससे पेट खराब होता है और कई लोग बीमार पड़ जाते हैं। आश्चर्य की बात है कि लोग ताजा फल और दूध में तो हानि समझते हैं और मैदा, चीनी तथा निकृष्ट प्रकार के घी से बना भोजन बड़ी खुशी के साथ ग्रहण कर लेते हैं। जो लोग कहते हैं कि बेर खाँसी का घर है, अमरूद के बीजों से पेट में दर्द हो जाता है, संतरा ठण्डा होता है, आम में खटाई है, केला-भारी है, खजूर गर्म है, वे लोग वास्तव में भ्रम में पड़े हैं। फल और मेवा मनुष्य का स्वाभाविक आहार है, और उनको यदि विधिपूर्वक तथा समयानुसार खाया जाय तो हर्गिज हानि नहीं हो सकती। ये एक तरह के बहम हैं जो सामान्य लोगों की बातें सुनते-सुनते हमारे दिमाग में घुस गये हैं। पर जब कोई आदमी बुद्धि से इनकी परीक्षा करता है उसको ये निस्सार ही प्रतीत होते हैं।

वर्तमान परिस्थिति और लोक व्यवहार को देखते हुये हम सर्व साधारण को यह सलाह तो नहीं दे सकते कि वे शीघ्र ही पके हुए अन्न का भोजन त्याग कर पूर्ण रूप से बिना पकाये फलों या अन्य वनस्पतियों का प्रयोग करने लग जायें। पर इतना हम कह सकते हैं कि यह एक उच्च आदर्श है और इस पर हम जितना अधिक चल सकेंगे उतनी हमारे

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

स्वास्थ्य की उन्नति होगी और हम निरोग जीवन बिता सकेंगे। साथ ही हम यह भी समझा देना चाहते हैं कि इस प्रकार के परिवर्तन में जल्दी नहीं करनी चाहिये। अनेक लेखक बिना सोचे समझे अन्नाहार की निन्दा करके तुरन्त फल खाने की सलाह देने लगते हैं और कहते हैं कि "यदि सब लोग फल खाने का निश्चय कर लें तो पृथ्वी में इतने फल मिल सकते हैं कि जो सब लोगों से खाये भी न जा सकें। पुराने जमाने में सभी मुनि ऋषि तथा अधिकांश अन्य व्यक्ति भी कन्द, मूल, फल खाते थे और उनको कभी फलों की कमी नहीं होती थी।" यह बात शायद उस समय ठीक रही हो जब पृथ्वी भर में दस-बीस करोड़ मनुष्य रहते थे, पर अब जबकि पृथ्वी की जन-संख्या दस करोड़ से बढ़कर तीन अरब तक पहुँच चुकी है तब यह बात वैसी सहज नहीं है। आजकल भोजन के लिये हर तरह की योजनाओं के करने पर और प्रतिदिन करोड़ों मन प्राणिज आहार खा डालने पर भी संसार में खाद्य-सामग्री की कमी अनुभव की जा रही है और इसको हल करने का एक मात्र उपाय जन-संख्या को नियंत्रण में रखना ही समझ में आ रहा है। इसलिये सब लोगों को फल और मेवा खाने की सलाह देना सिद्धान्त की दृष्टि से ठीक माना जा सकता है, पर व्यवहार की दृष्टि से अभी वह समय बहुत दूर है।

ऐसी अवस्था में अपनी परिस्थिति और वर्तमान साधनों को देखते हुये हम सर्व साधारण को यही सलाह दे सकते हैं कि वे मिर्च, मसाले, पकवान, मिठाई, अचार आदि अनावश्यक और हानिकारक पदार्थों को तो अवश्य त्यागने का प्रयत्न करें और अन्न तथा तरकारी का सीधा सादा भोजन ही काम में लायें। अगर अनाज का आटा मोटा तथा बिना छना हुआ काम में लाया जाय और तरकारियों को जहाँ तक संभव हो कम पकाया जाय तो मनुष्य का स्वास्थ्य आदर्श नहीं तो का सुदृढ़ और कार्यक्षम अवश्य रह सकता है। फिर भी फलाहार और शाकाहार के आदर्श-भोजन होने से हमको इनकार नहीं और जो अपनी आर्थिक सुविधा के द्वारा अथवा गाँव में रहने और निजी खेत-बगीचा आदि होने की विशेष

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

परिस्थिति के आधार पर अन्नाहार को क्रमशः कम करते हुये फलाहार का जितना अधिक प्रयोग कर सकेंगे उतना ही उनके लिये लाभ होगा। हमारा मतभेद इस सिद्धान्त से तनिक भी नहीं है कि "फल और वनस्पतियाँ अपने स्वाभाविक रूप में मनुष्य का सर्वोत्तम आहार हैं।" हमारी सम्मति इतनी ही है कि इस सिद्धान्त का पालन सुविधानुसार ही करना पड़ेगा और चूँकि संसार की वर्तमान परिस्थिति में अधिकाँश मनुष्यों के लिये इसे ग्रहण कर सकना कठिन है, इसलिये वर्तमान प्रचलित आहार में ही जीवन तत्वप्रदायक शाकभाजी और साधारण फलों का इस प्रकार मेल करना चाहिये कि जिससे रोगों का कारण दूर हो सके और स्वस्थ-जीवन का लाभ उठाया जा सके।

www.vicharkrantibooks.org

हिताहार और मिताहार

तैत्तिरीय उपनिषद् में एक मंत्र आता है कि "अन्नं हि भूतानां-ज्येष्ठ। तस्मात् सर्वौषधमुच्यते" अर्थात् "सब प्राकृतिक पदार्थों में अन्न ही सबसे पहले उत्पन्न हुआ, इसलिये वही सबके लिये औषध कहा जाता है।" इसी सिद्धान्त को यूनान के सर्व प्रथम चिकित्सक 'हिपोक्रेटिस' ने, जो अब से लगभग २४०० वर्ष पहले हुआ था और योरोपियन डाक्टरी विद्या का आदि गुरु माना जाता है, इन शब्दों में प्रकट किया है कि "तेरा आहार ही तेरी औषध हो और तेरी औषध ही तेरा आहार हो।" इन दोनों कथनों का आशय यही है कि जो लोग नियमपूर्वक केवल हितकारी आहार ग्रहण करते हैं वे एक दृष्टि से औषध-सेवन के लाभों को स्वयमेव प्राप्त करते रहते हैं। ऐसे लोगों को फिर वैद्यों की गोलियों, हकीमों के कुश्तों और डाक्टरों के इंजेक्शनों को आवश्यकता नहीं पड़ती। जो व्यक्ति आहार के गुण और अवगुणों पर विचार करके हिताहार और मिताहार का ध्यान रखेगा वह सदैव स्वस्थ और व्याधिमुक्त रहकर

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

जीवन का सच्चा सुख प्राप्त करने में समर्थ होगा। इसी तथ्य को दृष्टि-गोचर रखकर श्री भागवत पुराण में कहा गया है :—

तावज्जितेन्द्रियो न स्याद्विजितान्येन्द्रियः पुमानः।
नजयेद्रसनं यावज्जितं सर्वजिते रसे ॥

अर्थात्—"जब तक मनुष्य जिह्वा-इन्द्रिय को वश में नहीं कर लेता तब तक वह जितेन्द्रिय नहीं हो सकता। जिह्वा पर विजय प्राप्त होने से ही समस्त इन्द्रियों पर विजय प्राप्त हुई समझी जा सकती है।"

हिताहार का महत्व—

यदि भली प्रकार विचार किया जाय तो स्पष्ट जान पड़ता है कि हमारी देह और मन का निर्माण आहार द्वारा होता है। हम जैसा भला या बुरा आहार ग्रहण करेंगे वैसा ही हमारा शरीर भी बन जायगा। इसलिये जो लोग विकार उत्पन्न करने वाला भोजन करते होंगे उनको किसी औषधि से वास्तविक लाभ पहुँच सकना सम्भव नहीं हो सकता। स्वास्थ्य की प्राप्ति और और रोगों का निराकरण प्रकृतिदत्त बातें हैं। जो उसके नियमों को समझकर उनका पालन करेगा वह कभी रोगी नहीं हो सकता और जो उन नियमों का उल्लंघन करेगा वह रोगों के चंगुल से छुटकारा नहीं पा सकता। इसका आशय यह भी नहीं कि प्रत्येक मनुष्य एक ही प्रकार का खाद्य-पदार्थ ग्रहण करे अथवा वह प्रत्येक पदार्थ को आहार के रूप में काम में लावे। इसमें भी अपनी प्रकृति के अनुकूल पदार्थों का चुनाव करना चाहिये। कुछ पदार्थों में स्वास्थ्य प्रदायक तत्व की अधिकता होती है और किसी में कमी होती है। इसी प्रकार मनुष्यों की शारीरिक प्रकृति में गर्म और ठण्डे होने का भी अन्तर होता है जिसे आयुर्वेद में पित्त-प्रकृति और कफ-प्रकृति के नाम से कहा गया है। इसलिये जो प्राकृतिक खाद्य पदार्थों के स्वास्थ्यप्रदायक तत्व और अपनी शारीरिक प्रकृति का ध्यान रखते हुये सदा हितकारी भोजन करने का नियम रखेगा वही प्रकृति देवी से सुन्दर और सुदृढ़ स्वास्थ्य का वरदान पा सकेगा।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

प्रकृति का एक रस सबसे अधिक पत्तों और फलों में ही पाया जाता है। रूखे अथवा कठोर खाद्य-पदार्थों की अपेक्षा हम इन रसदार पदार्थों को ही सहज में खा सकते हैं और उनके रस का स्वात्मीकरण कर सकते हैं। इसलिये फल और शाक ही हमारे वास्तविक भोजन के पदार्थ हैं और वे ही हमारे लिये औषधि का काम भी दे सकते हैं। इस नियम से हटकर हम जितना कृत्रिमता का आश्रय लेते जायँगे, खाद्य-पदार्थों को कूटकर, पीसकर, पकाकर उदरस्थ करेंगे उनका स्वास्थ्य-प्रदायक गुण न्यून होता जायगा और जीवन निर्वाह के साथ-साथ उनके कुछ विकार भी हमको ग्रहण करने पड़ेंगे। ये ही विकार जब इकट्ठा होकर अधिक हो जाते हैं तो वे रोग अथवा किसी प्रकार की शारीरिक पीड़ा के रूप में प्रकट होते हैं। इस प्रकार उचित या अनुचित आहार ही हमारे स्वास्थ्य या अस्वास्थ्य का आधार ठहरता है।

इस प्रकार आहार लाभ और हानि दोनों बातों का कारण होता है। जैसा विद्वानों ने कहा है कि दुनिया में कोई चीज बुरी नहीं है, बुरा या भला उसका उपयोग होता है। वेदों में तो यहाँ तक कह दिया गया है कि "अन्नं मृत्युं उत जीवातुं आहुः" अर्थात् "आहार ही मृत्यु है और आहार ही जीवन है।" आहार को यदि आवश्यकता, समयानुकूल उचित मात्रा में ग्रहण किया जायगा तो वह जीवनदायक होगा और यदि उसे इन बातों पर का ध्यान न रखकर विपरीत रूप में लिया जायगा तो वह विषरूप होकर जीवन के नाश का कारण होगा। इसलिये जो लोग स्वाद या आग्रह की दृष्टि से चाहे जब और चाहे जो खाद्य-पदार्थ खा लेते हैं और इस बात का भी ध्यान नहीं रखते कि हम जितना खा रहे हैं उतना हज्म भी हो सकेगा या नहीं, वे अन्त में कष्ट ही उठाते हैं।

मिताहार भी अति आवश्यक है—

जिस प्रकार स्वास्थ्य-रक्षा के लिये हिताहार का बहुत अधिक महत्व

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

है उसी प्रकार मिताहार की भी बहुत अधिक आवश्यकता है। बुद्धिमानों का कथन हैं कि अगर अमृत को भी उचित से अधिक परिमाण में ग्रहण किया जायगा तो वह भी विष का काम करेगा। हमारे यहाँ साधारण जनता और विशेष कर ग्रामीण लोगों में आमतौर से यह ख्याल फैला हुआ दिखाई पड़ता है कि "हम जितना अधिक खायेंगे उतना ही अधिक बलवान और दीर्घजीवी बनेंगे।" यह एक बहुत ही गलत और बुद्धि-हीनता का ख्याल है और यदि जाँच की जाय तो पता चलेगा कि अधिक और 'ताकतवर' भोजन खाने वालों की अपेक्षा थोड़ा और सादा भोजन करने वाले ही अधिक शक्तिशाली और बड़ी आयु के होते हैं। दो-चार पहलवान अथवा दस-बीस विशिष्ट शरीरिक शक्तिसम्पन्न व्यक्तियों की बात तो छोड़ दीजिये, पर अधिकांश में ज्यादा परिमाण में भोजन करने वाले व्यक्ति शीघ्र ही बूढ़े होते और शीघ्र ही मरते देखे जाते हैं। चाहे गरीब हो या अमीर सुदृढ़ स्वास्थ्य और निरोगिता प्राप्त कर सकने का एक मात्र उपाय संयम और नियम का जीवन व्यतीत करना ही है। धनवान लोगों में भी जो लोग लम्बी आयु पाते हैं और उस समय भी कार्यक्षम बने रहते हैं उनके रहन-सहन का पता लगाने पर यही मालूम होता है कि उनका खान-पान और रहन-सहन बहुत ही नियमित और संयमपूर्ण रहा है। इसी प्रकार कितने ही गरीब भी सौ वर्ष से ऊपर पहुँच जाते हैं और तब भी पर्याप्त शारीरिक श्रम करके अपनी रोटी आप कमाते रहते हैं। इसका कारण भी उनकी संयमपूर्ण आदतें और स्वाभाविक रहन-सहन होता है। इसलिये फ्रांस के महावीर नेपोलियन का यह कहना बिल्कुल ठीक है कि "संसार में भूख अथवा अल्पाहार से उतने व्यक्ति कभी नहीं मरते जितने कि अधिक और विपरीत भोजन के कुप्रभाव से मरते हैं।" इस भाव को अंग्रेजी की एक कहावत में इस प्रकार दर्शाया गया है कि "हम जितना भोजन करते हैं उसका एक तिहाई भाग हमारा पालन करता है और दो तिहाई भाग से डाक्टरों का पालन होता है।" अर्थात् जितना हम अक्सर खाया करते हैं उसके एक तिहाई से ही

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

हमारे शरीर का काम ठीक तरह चल सकता है और हम पूर्ण स्वस्थ बने रह सकते हैं। उसके अतिरिक्त जितना अधिक खाया जाता है वह रोगोत्पत्ति का कारण होता है, जिसके फलस्वरूप हमको डाक्टरों के पास जाना पड़ता है और उनकी जेब गरम करनी पड़ती है।

गीता में सात्विक, राजसिक, तामसिक भोजनों का वर्णन करते हुये बतलाया है कि "सात्विक भोजन के अनुयायी ही मानसिक और शारीरिक शक्ति, स्वास्थ्य, सुख और संतोष प्राप्त कर सकते हैं।" यहाँ पर सात्विक भोजन का आशय केवल पथ्य और शुद्ध खाद्य-पदार्थों से ही नहीं है, वरन् इस कथन से यह भी प्रतीत होता है कि भोजन को उचित मात्रा में श्रद्धा और शान्ति के साथ किया जाय। हमारे यहाँ अन्न को केवल भूख का बुझाने वाला या जिह्वा को तृप्त करने वाला एक भौतिक पदार्थ ही नहीं माना गया है, वरन् उसको 'अन्न देवता' कहा गया है। इससे हम यह समझ सकते हैं कि जो कोई अन्न का उपयोग श्रद्धा, भक्ति और संयम की विधि से करेगा उसीको उसका वास्तविक कल्याणकारी फल निरोग जीवन और दीर्घायु प्राप्त हो सकता है। इसके विपरीत जो लोग केवल स्वाद की दृष्टि से जिह्वा इन्द्रिय के वशीभूत होकर असंयमित रूप से अन्न का उपयोग करेंगे वे उसके श्रेष्ठ लाभों से भी वंचित रहेंगे। इतना ही नहीं जो लोग अन्न का सेवन बुरी रीति से करते हैं, उसका दुरुपयोग करते हैं, अन्न उनको नष्ट ही कर डालता है। इस तथ्य को प्रकट करते हुये वेद की तैत्तिरीय संहिता में कहा है—"अद्यतेऽत्ति च भूतानि। तस्मादन्नं तदुच्यते।" अर्थात् "आहार को मनुष्य खाते हैं और आहार मनुष्यों को खाता है, इसी से आहार का नाम 'अन्न' कहा गया है।" इस सबका आशय यही है जो आहार नियमों का पालन करते हुये विधिपूर्वक खाया जाता है वह हमारे लिये स्वास्थ्यप्रदायक होता है और जिस आहार को हम नियमों का उल्लंघन करके जिह्वा की लोलुपतावश मनमाने ढंग से से खाते हैं, वह शरीर में मल के रूप में परिणित होकर स्वास्थ्य की हानि और रोगों का कारण बनता है। —०—

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

कुछ सस्ते और सर्वोपयोगी फल

प्राकृतिक भोजन का उपदेश देने वालों के लेखों में फलाहार की सम्मति पढ़कर अधिकांश लोग उसे बिना सोचे विचारे तुरन्त ही निरर्थक मान बैठते हैं। इसका कारण यह नहीं कि वे फलाहार के लाभों से इन-कार करते हों वरन् वे कहते हैं कि "आजकल जब अमीर लोग भी अधिक फल खाने की हिम्मत नहीं करते और जब मध्यम श्रेणी के लोगों को अच्छी तरकारियाँ भी खरीदना कठिन हो जाता है तो फिर साधारण श्रेणी के लोगों के लिये फलाहार की सम्मति देना व्यवहारिक दृष्टि से क्या अर्थ रखता है ?"

पर उन लोगों के विचारने में एक भूल होती है। वे केवल अंगूर, संतरा, सेव, अनार, अनन्नास, अलूचा, अंजीर आदि जैसे बहुमूल्य पदार्थों की ही फलों में गिनती करते हैं, जबकि वास्तविक बात यह है कि जिन चीजों को निरन्तर साधारण समझा जाता है, वे इन प्रसिद्ध फलों की अपेक्षा अधिक गुणकारी और उपयोगी होती हैं। एक तो स्थानीय होने के कारण वे हमारी प्रकृति के अधिक अनुकूल होती हैं और दूसरे वे हमको ताजा मिल सकती हैं, जबकि बढ़िया समझे जाने फल दूर से आते हैं और प्राय: दस-पन्द्रह दिन पहले के तोड़े होते हैं। नीचे हम कुछ ऐसे ही फलों का परिचय देते हैं जो साधारण मूल्य के होते हुये भी स्वास्थ्य-रक्षा की दृष्टि से अनमोल सिद्ध होते हैं।

१. नीबू—प्राकृतिक चिकित्सा में इस समय हजारों सुयोग्य चिकित्सकों के अनुभव के आधार पर नीबू सर्व-श्रेष्ठ स्वास्थ्य-रक्षक फल बतलाया गया है। एक अंगरेज डाक्टर ने अपनी पुस्तक 'स्वास्थ्य-प्रद फल' में लिखा है कि "भ्रमवश लोग नीबू के रस को एक खटाई समझा करते हैं। यह खून शुद्ध करने के लिये अक्सीर होने के साथ ही सिर से पैर तक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शरीर की भीतरी सफाई करने में अद्वितीय है। इसको लगातार इस्तैमाल करने से आँखों की रोशनी बढ़ जाती है और मोतियाबिन्द तक ठीक हो सकता है। बच्चों के लिये यह विशेष लाभकारी है। हर प्रकार के ज्वर, अफरा आदि उदर रोग, खाँसी जुकाम, दमा, गठिया, पक्षाघात, क्षय, कैंसर में नीबू फायदा पहुँचाता है। यह एक उत्तम श्रेणी का कीटाणु-नाशक है, जिसमें केलसियम, मेग्नेसियम तथा फास्फोरस काफी मात्रा में पाये जाते हैं। इसे निःसंकोच फलों का राजा कहा जा सकता है।" एक अन्य लेखक के मतानुसार नीबू केवल मनुष्यों के लिये ही नहीं वरन् अन्य प्राणियों के लिये भी हितकारी है। कुछ पश्चिमी वैज्ञानिकों ने इसकी परीक्षा करने के लिये कुछ बन्दरों को शराब पिलाकर बीमार कर दिया। दूसरे दिन उनके सामने कितने ही प्रकार के फल रखे गये। उन बीमार बन्दरों ने उनमें से केवल नीबू ही उठाकर खा लिये और कुछ देर बाद वे चंगे हो गये

अब से लगभग दो सौ वर्ष पहले योरोप के लोगों को नीबू के गुणों का कुछ भी पता न था। उसी समय स्काटलैण्ड के एक प्रसिद्ध डाक्टर जेम्सलिण्ड ने एक पुस्तक लिखकर बतलाया कि साग, तरकारी और फलों के अभाव से जब मनुष्य के रक्त में विकार उत्पन्न होकर 'स्कर्वी' रोग पैदा हो जाता है तो उसकी सर्वोत्तम दवा नीबू का सेवन करना ही है। गठिया और तीव्र ज्वर में भी नीबू के नियमित रूप से सेवन करने से बड़ा लाभ पहुँचता है। दो-चार विशेष अवस्थाओं को छोड़कर नीबू सदैव लाभकारी ही सिद्ध होता है और यदि विधि-पूर्वक प्रयोग किया जाय तो इससे पचासों रोग दूर हो सकते हैं।

२. **टमाटर**—कुछ दिन पहले हमारे देशवासी टमाटर से सर्वथा अनजान थे और कोई इसकी कदर नहीं करता था। उसके बाद महात्मा गाँधी ने इसके गुणों पर प्रकाश डाला और बतलाया कि यह स्वास्थ्य के लिये लाभदायक विटामिन और क्षारों के प्राप्त करने का बड़ा अच्छा साधन है। तब से इसका प्रचार बढ़ने लगा और अब बाजार में कभी-कभी यह

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

एक रुपये सेर तक भी बिक जाता है। इसमें विटामिन ए, बी और सी पर्याप्त मात्रा में पाये जाते हैं और इसका छिलका और बीज 'फुजले' के रूप में बड़े उपयोगी होते हैं। इन गुणों की दृष्टि से इसको आजकल आहार का एक आदर्श पदार्थ माना जाता है और बच्चे, बूढ़े, युवा सब अपनी रुचि के अनुसार उसका उपयोग करते हैं।

टमाटर मुटापा, पेटों के समस्त रोग, कब्ज, दस्त आदि में फायदा पहुँचाता है। विटामिन सी की बहुतायत के कारण यह 'स्कर्वी' रोग (मसूढ़ों का फूलना और चर्म विकार आदि) में बहुत प्रभावशाली सिद्ध हुआ है। बेरी-बेरी और एक्जिमा में इसके सेवन से लाभ होता है। जिन बच्चों को सूखा रोग हो उनको बढ़िया लाल टमाटर का रस नियम-पूर्वक देने से शीघ्र ही आराम होता है। कई वैज्ञानिकों का कथन है कि टमाटर में अन्य सब खाद्य-पदार्थों से अधिक विटामिन होते हैं। अमरीका के कोलम्बिया विश्वविद्यालय के प्रोफेसर डा० शर्मन का कहना है कि "बजन के हिसाब से देखा जाय तो टमाटर को चाहे जैसे खाया जाय विटामिन की दृष्टि से वह काहू (लेटिस) नीबू और संतरा के जोड़ का है। मक्खन में जितना विटामिन 'ए' होता है उससे अधिक टमाटर में पाया जाता है।" एक अन्य चिकित्सक का मत है कि "किसी भी एक पदार्थ के खाने से जो रोग उत्पन्न हुआ हो, उसको दूर करने में टमाटर सब से अधिक उपयोगी है। बुखार के अवसर पर टमाटर का रस देने से ज्वर की गर्मी दूर होती है और बहुत आराम जान पड़ता है।"

३. **गाजर**—यह एक बहुत सस्ती और गरीबों के उपयोग की चीज समझी जाती है, पर गुणों की दृष्टि से यह अनमोल है। जो काम अमीरों के लिये संतरा का रस करता है वह गरीबों के लिये गाजर के रस से पूरा हो सकता है। संग्रहणी, चर्म रोग तथा गुर्दे की बीमारियों में गाजर का रस अत्यन्त लाभदायक सिद्ध होता है। इसमें लोहे का अंश अन्य खाद्यों की अपेक्षा बहुत अधिक होता है जिससे यह रक्त को शुद्ध तथा ताकतवर बनाती है। यह सुन्दरता को बढ़ाने वाली है। इसके खाने से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

चमड़े में मुलामियत और चमक आती है, चेहरा चमकने लगता है। पर ये सब गुण कच्ची गाजर खाने और उसका रस पीने में हैं। खोया के साथ गाजर का हलवा बनाकर खाने से तो वह भी काबिज और गरिष्ठ होकर स्वास्थ्य की हानि करती है।

४. **आँवला**—यह भारतीय चिकित्सा शास्त्र में अमृत के समान लाभकारी बतलाया गया है और एक जगह स्पष्ट लिखा है कि "यह सदैव पथ्य होता है। नेत्र, मस्तिष्क, पाचन-क्रिया आदि के लिये यह बड़ा हितकारी है।" इसको विटामिन सी की खान कहा गया है जिससे 'स्कर्वी' आदि रोगों में यह बहुत अधिक गुणकारी होता है। प्रमेह और प्रदर रोगों की भी यह अत्युत्तम औषधि है। कषैलेपन के कारण लोग इसका उपयोग कम करते हैं, या फिर मुरब्बा बनाकर खाते हैं। यह ठीक ढंग नहीं है। इसको चटनी बनाकर स्वाद से खाया जा सकता है अथवा ताजा कूटकर और थोड़ी खाँड मिलाकर एक दो दिन धूप में रखकर खाने से यह लाभदायक होता है।

इनके सिवाय खजूर, मूँगफली, पपीता, करमकल्ला और पालक भी ऐसे पदार्थ हैं जो बहुत कीमती नहीं है, पर जो विधि-पूर्वक सेवन करने से अनेक रोगों को दूर करते हैं और जिनसे स्वास्थ्य की बहुत वृद्धि हो सकती है। पक्का पपीता यदि मँहगा मिले तो कच्चे पपीते की तरकारी खाने से भी पेट की दशा में बहुत सुधार होता है। मूँगफली को यदि कच्चा ही बादाम की तरह भिगो कर और पीसकर उपयोग में लाया जाय तो वह बड़ी शक्तिप्रदायक और पुष्टिकारक सिद्ध हो सकती है। करमकल्ला की नर्म पत्तियों को कच्चा काटकर ही सलाद की तरह खाने से उसके विटामिनों का पूरा लाभ मिल सकता है। पालक भी बहुत कोमल पदार्थ है और उसको पकाना ही हो तो भाप पर पकाकर खाना उचित है जिससे उसके विटामिन अधिक नष्ट न हों। यदि किसी रोग की चिकित्सा के लिये आवश्यक हो तो पालक की पत्तियों का रस निकाल कर पीना ही सर्वोत्तम है।

—०—

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

भोजन के सम्बन्ध में २४ उपयोगी सूत्र

भोजन का क्षेत्र बहुत विस्तृत है और देश-भेद तथा मनुष्यों की प्रकृति-भेद के कारण उसके कोई सर्वमान्य नियम बना सकना संभव नहीं है। हम इतना ही कर सकते हैं कि कुछ सामान्य और हितकारी नियम बतलादें, फिर उनके वास्तविक आशय को समझ कर अपने ऊपर उन्हें प्रत्येक मनुष्य स्वयं ही लागू कर सकता है। इसी दृष्टि से भोजन-विज्ञान के मुख्य-मुख्य सिद्धान्त और उनको व्यवहार लाने के सम्बन्ध में कुछ सुझाव हमने बतलाये हैं। इसके सिवा अन्य विद्वानों ने इस विषय का और भी अधिक विवेचन किया है और भोजन द्वारा स्वास्थ्य प्राप्त करने की कितनी ही विधियाँ बतलाई हैं। उन सबका वर्णन इन थोड़े से पृष्ठों में कर सकना तो संभव नहीं है, पर हम उनका सारांश संक्षेप में यहाँ दे रहे हैं, जिससे पाठक उनको ध्यान में रख सकें और सुविधा-नुसार प्रयोग में ला सकें।

(१) भोजन के परिमाण के सम्बन्ध में कई चिकित्सकों ने यह सुझाव दिया है कि आमाशय को तीन भागों में विभाजित करके एक भाग को ठोस पदार्थों से भरना चाहिये, दूसरे को चाटने योग्य और पेय पदार्थों से और तीसरे भाग को बात, पित्त, कफ के विचरण के लिये खाली रखना चाहिये। इस नियम को ठीक ढंग से समझ कर उसका पालन करने से स्वास्थ्य-रक्षा में बहुत सहायता मिलती है।

(२) भोजन सदा नियत मात्रा में करना चाहिये। कभी कम और कभी ज्यादा भोजन करना हितकारी नहीं हो सकता। नपा-तुला और नियत समय पर खाने से पाचन-क्रिया में सुविधा रहती है और स्वास्थ्य में शीघ्र ही किसी प्रकार का व्याघात नहीं पड़ता।

(३) भोजन के समय प्रसन्नचित्त रहना आवश्यक है। यदि

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

संयोगवश भोजन के समय मन में क्रोध, शोक के भावों का उदय हो जाय तो उस समय भोजन न करना ही उत्तम है। ऐसे मानसिक विकारों की अवस्था में किया हुआ भोजन प्रायः हानिकर ही होता है। इसी तथ्य को दृष्टिगोचर करके हमारे यहाँ एकान्त में सब प्रकार से पवित्र होकर भोजन करने का आदेश दिया गया है और साथ ही भोजन के पहले भगवान का ध्यान करके मन को पूर्णतः शान्त कर लेने का विधान भी बतलाया है।

(४) अधिक भोजन सब तरह से अहितकर होता है। सब प्रकार के खाद्य पदार्थों को इतने ही परिमाण में खाना चाहिये कि पेट में न उस समय बोझ मालूम हो न बाद में भारीपन की शिकायत पैदा हो।

(५) जिस भोजन को देखने से घृणा उत्पन्न हो या जिसमें अरुचि जान पड़े उसे कभी न खाना चाहिये। ऐसे भोजन से चित्त प्रसन्न नहीं होता और उस अवस्था में उसका ठीक तरह पचना भी कठिन होता है।

(६) बासी भोजन करना हानिकर होता है। खास कर दिमागी काम करने वालों और विद्यार्थियों को उसका प्रयोग बिल्कुल छोड़ देना चाहिये, क्योंकि उससे आलस्य उत्पन्न होता है और स्मरण शक्ति भी घटती है।

(७) पका हुआ भोजन खाते समय थोड़ा-सा गर्म अवश्य होना चाहिये। इससे उसका स्वाद ठीक रहता है, वह जठराग्नि को प्रदीप्त करता है, शीघ्र पचता है, वायु को निकालता है और कफ को शुद्ध करता है। पर अधिक गर्म भोजन भी आमाशय में श्लेष्मा को बढ़ा कर हानि पहुँचाता है। इसलिये शरीर ताप से थोड़ा ही अधिक गर्म भोजन लाभकारी होता है।

(८) रोटी को ठीक तरह सेकना चाहिये। वह न तो जली हो और न कच्ची। कच्ची रहने से पेट में दर्द, अजीर्ण आदि उत्पन्न करती है और जली हुई सारहीन हो जाती है।

(९) एक समय में एक या दो प्रकार का भोज्य पदार्थ ग्रहण

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

करना ही अधिक लाभप्रद है। पर भिन्न-भिन्न समय पर उसे बदलना भी आवश्यक है जिससे शरीर को सब प्रकार के तत्व मिलते रहें।

(१०) अधिक गरम या अधिक ठण्डा खाना दाँतों के लिये हानिकारक होता है। मामूली गर्म ताज़ा खाना ही हर तरह से उत्तम रहता है। ज्यादा गर्म पदार्थ खाकर ठण्डा पानी पीने से अनेक व्यक्तियों के दाँतों में तकलीफ हो जाती है।

(११) भोजन में कुछ चिकनाहट रहना भी आवश्यक है। अग्नि पर पकाने से अन्न और अन्य खाद्य पदार्थों की स्वाभाविक स्निग्धता नष्ट हो जाती है। इसलिये उसमें घी या तेल का कुछ अंश ऊपर से शामिल करना आवश्यक होता है। चिकना होने से भोजन अग्निबर्धक और बलबर्धक होता है और आँतों के भीतर खिसकने में भी सुविधा होती है।

(१२) अन्न से बने पदार्थ साधारणतः तीन घण्टे में पचते हैं, इसलिये उससे पहले तो दूसरी बार कदापि भोजन करना ही नहीं चाहिये। वैसे स्वास्थ्य की दृष्टि से दो बार के भोजनों के बीच छः घण्टे का अन्तर रहना आवश्यक है। यदि पहली बार के भोजन के पचने के पहले ही दूसरी बार भोजन कर लिया जाय तो पहले का आधा पचा और नया बिना पचा भोजन मिल कर शारीरिक विकार उत्पन्न करते हैं और दोषों को कुपित कर देते हैं।

(१३) भोजन करने में जल्दी करनी ठीक नहीं, इससे शरीर में रूखापन पैदा होता है और आलस्य बढ़ता है। प्रत्येक ग्रास को अच्छी तरह चबा कर ही निगलना चाहिए और एक समय के भोजन में साधारणतः आधे घण्टे का समय लगाना चाहिये। खूब चबा कर खाने से थोड़े से भोजन में ही मन तृप्त हो जाता है और ठीक तरह से पच कर शरीर में लगता भी है।

(१४) हमारे दैनिक आहार में क्षार और विटामिनयुक्त आहार अर्थात् तरकारी और फलों का परिमाण कार्बोज और प्रोटीन वाले आहार अर्थात् गेंहूँ, चावल, दाल, आलू आदि की अपेक्षा तीन गुना अवश्य होना

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

चाहिये । जो लोग निर्धनता के कारण फल और शाक आदि का सदा प्रयोग न कर सकते हों तो उनको मूँग, मौंठ, चना, बाजरा, गेहूँ आदि अन्नों को भिगो कर तथा अंकुरित कर थोड़ी बहुत मात्रा में उनको कच्चा ही खाना चाहिये । इससे भी विटामिन अधिक प्राप्त हो सकेंगे ।

(१५) घी और तेल में तली हुई चीजों को जहाँ तक सम्भव हो बहुत कम खाया जाय । ये प्रायः गरिष्ठ होती हैं और देर से पचती हैं । घुइयाँ (अरुई), कटहल, उर्द की दाल जैसे स्वभावतः भारी पदार्थों को भी बहुत कम मात्रा में कभी-कभी खाना ही उचित है ।

(१६) भोजन करते समय बहुत हँसना और बोलना भी ठीक नहीं रहता । इससे अनेक बार कोई चीज श्वाँस नली में चली जाती है जिससे एक दम खाँसी उठने लगती है और कष्ट होता है ।

(१७) सुबह के वक्त चाय, काफी जैसी चीजों के बजाय अगर गरम पानी में नीबू निचोड़ कर पिया जाय तो स्वास्थ्य के लिए बड़ा लाभदायक होता है ।

(१८) थोड़ी भूख रहे तभी भोजन से हाथ खींच लेना चाहिए । भोजन करते समय अपने स्वास्थ्य, शक्ति और आयु का ध्यान रखना चाहिए । जो अधिक भोजन से बचेगा वह नीरोग जीवन व्यतीत कर सकेगा ।

(१९) दोपहर का भोजन करने के पश्चात् दस-बीस मिनट लेट कर विश्राम करना लाभदायक होता है, पर सोना न चाहिए, अन्यथा आलस्य आ जायगा और लाभ के स्थान पर हानि होगी । शाम का भोजन करने के पश्चात् मील भर टहल लेना चाहिए ।

(२०) शाम का भोजन सोने से दो-तीन घण्टा पहले करना ही ठीक होता है । खाते ही सो जाने से आहार के पचने में गड़बड़ी होती है और नींद भी सुखमय नहीं होती ।

(२१) भोजन में एक साथ बहुत से शाक, अचार, मुरब्बा, मिठाइयाँ आदि का होना निश्चित रूप से हानिकारक है । ऐसा भोजन

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

www.awgp.org | www.vicharkrantibooks.org

बेमेल हो जाता है और उसके पचने में कठिनाई होती है । एक प्रसिद्ध अंगरेज लेखक एडीसन ने लिखा है कि "जब तरह-तरह के भोजनों के पात्र मेरे सामने आते हैं तो मैं उन पात्रों की आड़ में विविध रोगों को घात लगाए हुए बैठा देखता हूँ ।" भोजन में बहुत तरह के पदार्थ होने से उनको आवश्यकता से अधिक परिमाण में खा लिया जाता है जिससे पाचन-क्रिया में व्याघात होता है ।

(२२) भोजन के साथ किसी प्रकार का रसेदार शाक या दाल होना ठीक रहता है । इसका अर्थ यह नहीं कि भोजन को उसमें मींजकर खायें । पर सूखा भोजन करने से पचने में कठिनाई होती है, कलेजे में जलन होने लगती है और खट्टी डकारें आती हैं । इससे रक्ताभिसरण की क्रिया में भी बाधा पड़ती है ।

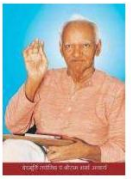
(२३) भोजन में घी, तेल आदि स्निग्ध पदार्थ इतने ज्यादा भी न हों कि उसका पचना कठिन हो जाय । अनेक लोग अज्ञानवश खूब घी, मक्खन आदि खाना शक्तिप्रदायक मानते हैं । पर कुछ विशेष व्यायामशील लोगों के अतिरिक्त अन्य सभी लोगों के लिए ऐसा भोजन कठिनाई से पचता है । अच्छा तो यह है कि घी को भोजन में पकते समय ही डाल दिया जाय । कच्चा घी शीघ्र नहीं पचता ।

(२४) यह स्मरण रखना चाहिए कि शरीर में शक्ति और स्वास्थ्य अधिक भोजन से नहीं आते, वरन् जो भोजन अच्छी तरह पच कर रस और शुद्ध रक्त के रूप में परिवर्तित हो जाता है, वही शरीर को पोषण देता है और पुष्ट बनाता है । दुनियाँ में करोड़ों व्यक्ति ऐसे हैं कि जो अपनी वास्तविक आवश्यकता से दुगुना-तिगुना भोजन कर लेते हैं, जिसका अधिकांश उनके शरीर से बिना पचे या आधा पचे हुए ही निकल जाता है । इसलिए एक विचारक ने ऐसे मनुष्यों के लिए यह उपदेश दिया है कि "खाने को आधा, पानी को दूना, कसरत को तिगुना और हँसने को चौगुना करो ।"

मुद्रक—श्री जगदीशप्रसाद भरतिया, बम्बई भूषण प्रेस, मथुरा ।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

: युगऋषि पं. श्रीराम शर्मा आचार्य- संक्षिप्त परिचय :



ज्यादा जानकारी यहाँ से प्राप्त करें :
http://hindi.awgp.org/about_us

- **विचारक्रान्ति अभियान के प्रणेता** : विचारों को परिस्कृत और ऊँचा उथाने मे समर्थ 3000 से भी अधिक पुस्तकों के लेखन के माध्यम से विश्वव्यापी विचार क्रान्ति अभियान की शरुआत की ।
- **वेद, पुराण, उपनिषद के प्रसिद्ध भाष्यकार** : जिन्हों ने चारों वेद, 108 उपनिषद, षड दर्शन, 20 स्मृतियाँ एवं 18 पुराणों का युगानुकूल भाष्य किया, साथ ही 19 वाँ प्रज्ञा पुराण की रचना भी की ।
- **3000 से अधिक पुस्तकों के लेखक** : मनुष्य को देवता समान, घर-परिवार को स्वर्ग, समाज को सभ्य और समग्र विश्वराष्ट्र को श्रेष्ठ बनाने मे समर्थ हजारों पुस्तकें लिखकर समयानुकूल समर्थ मार्गदर्शन प्रदान किया ।

- **युग-निर्माण योजना के सूत्रधार** : जिन्होंने शतसूत्री युग निर्माण योजना बनाकर नये युग की आधार शिला रखी ।
- **वैज्ञानिक-अध्यात्मवाद के प्रणेता** : जिन्हों ने धर्म और विज्ञान के समन्वय की प्रथम प्रयोगशाला 'ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान' स्थापित कर सिद्ध किया कि "धर्म और विज्ञान विरोधी नहीं, पुरक है "।
- **'२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' के उद्‌घोषक** : जिन्हों ने '२१ वीं सदी : उज्जवल भविष्य' का नारा दिया तथा युग विभीषिकाओं से भयग्रस्त मनुष्यता को नये युग के आगमन का संदेश दिया ।
- **स्वतंत्रता संग्राम के कर्मठ सैनानी** : जिन्हों ने महात्मा गाँधी, मदन मोहन मालवीय, गुरुवर रविन्द्रनाथ टैगोर के साथ राष्ट्र की स्वाधीनता के लिए संघर्ष किया एवं स्वतन्त्रता संग्राम सेनानी "श्रीराम मत्त" के रुप में प्रख्यात हुए ।
- **गायत्री के सिद्ध साधक** : जिन्हों ने गायत्री और यज्ञ को रुढियों और पाखण्ड से मुक्त कर जन-जन की उपासना का आधार तथा सद्‌बुद्धि एवं सतकर्म जागरण का माध्यम बनाया ।
- **तपस्वी** : जिन्होंने गायत्री की कठोरतम साधना कर २४-२४ लाख के २४ महापुरश्चरण २४ वर्षो में सम्पन्न किया । प्रकृति प्रकोप को शांत कर अनिष्टों को टाला, सृजन सम्भावनाओं को साकार किया ।
- **अखिल विश्व गायत्री परिवार के जनक** : जिन्हों ने अपने जीवनकाल में ही अपने साथ करोडों लोगों को आत्मियता के सूत्र में बाँधकर विश्व व्यापी 'युग निर्माण परिवार' - 'गायत्री परिवार' का गठन किया ।
- **समाज सुधारक** : जिन्हों ने नारी जागरण, व्यसन मुक्ति, आदर्श विवाह, जाति-पाँति प्रथा तथा परंपरागत रुढियों की समाप्ति हेतु अद्‌भूत प्रयास किए एवं एक आदर्श स्वरुप समाज में प्रस्तुत किया ।
- **ऋषि परम्परा के उद्धारक** : जिन्हों ने इस युग में महान ऋषियों की महान परंपराओं की पुनर्स्थापना की । लुप्तप्राय संस्कार परंपरा को पुनर्जीवित कर जन-जन को अवगत कराया ।
- **अवतारी चेतना** : जिन्होंने "धरती पर स्वर्ग के अवतरण और मनुष्य में देवत्व के जागरण" की अवतारी घोषणा को अपना जीवन लक्ष्य बनाया और चेतना का ऐसा प्रवाह चलाया कि करोंडों व्यक्ति उस ओर चल पड़े ।

गायत्री परिवार जीवन जीने कि कला के, संस्कृति के आदर्श सिद्धांतों के आधार पर परिवार,समाज,राष्ट्र युग निर्माण करने वाले व्यक्तियों का संघ है। **वसुधैवकुटुम्बकम्** की मान्यता के आदर्श का अनुकरण करते हुये हमारी प्राचीन ऋषि परम्परा का विस्तार करने वाला समूह है गायत्री परिवार। एक संत, सुधारक, लेखक, दार्शनिक, आध्यात्मिक मार्गदर्शक और दूरदर्शी युगऋषि पंडित श्रीराम शर्मा आचार्य जी द्वारा स्थापित यह मिशन युग के परिवर्तन के लिए एक जन आंदोलन के रूप में उभरा है।

Free Download Complete Work Of Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya, Founder of All World Gayatri Pariwar Books, Magazines, Articles, Stories, Poems, Great Personalities and many more at
www.vicharkrantibooks.org | www.awgp.org